

Emerson[®]

*0.9 Cubic Foot
Microwave Oven
With Computerized Touchpad Control*

***OWNER'S MANUAL
AND
COOKING GUIDE***

MW8993WC/BC

PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY

- (a) Do not attempt to operate this oven with the door open since open-door operation can result in harmful exposure to microwave energy. It is important not to defeat or tamper with the safety interlocks.
- (b) Do not place any object between the oven front face and the door or allow soil or cleaner residue to accumulate on sealing surfaces.
- (c) Do not operate the oven if it is damaged. It is particularly important that the oven door close properly and that there is no damage to the: (1) door (bent), (2) hinges and latches (broken or loosened), (3) door seals and sealing surfaces.
- (d) The oven should not be adjusted or repaired by anyone except properly qualified service personnel.

CONTENTS

| | | | |
|--|----|--|----|
| Precautions to avoid possible exposure to excessive microwave energy..... | 1 | Cooking guide | 19 |
| Important safety instructions..... | 2 | The principles of microwave cooking..... | 19 |
| Safety precautions | 3 | Microwave utensils | 19 |
| Federal Communications Commission Radio Frequency Interference Statement | 4 | Food characteristics | 21 |
| Grounding instructions | 4 | Microwave techniques..... | 22 |
| Installation | 5 | Auto defrosting..... | 23 |
| Care of your microwave oven..... | 6 | General Information..... | 23 |
| How to use your microwave oven safely | 7 | Fish | 24 |
| Omniwave Cooking System™ | 8 | Pork | 25 |
| Features diagram | 9 | Beef..... | 26 |
| Operation procedure..... | 11 | Lamb..... | 27 |
| How to set the oven controls..... | 12 | Poultry | 28 |
| Setting the clock | 12 | Eggs and cheese..... | 29 |
| Time defrosting | 12 | Vegetables | 29 |
| Auto defrosting..... | 13 | Cooking fresh vegetables | 30 |
| Cooking in one stage..... | 14 | Fish and Seafood | 34 |
| Cooking in two stages | 14 | Cooking fish and seafood..... | 34 |
| Kitchen timer mode..... | 15 | Poultry..... | 35 |
| Quick cook..... | 16 | Cooking poultry..... | 35 |
| One touch cooking (6 menu) | 16 | Meats..... | 36 |
| Popcorn | 16 | Cooking pork | 37 |
| Frozen pizza..... | 16 | Cooking beef | 38 |
| Beverage..... | 17 | Cooking lamb | 39 |
| Dinner plate..... | 17 | Soups..... | 39 |
| Fresh vegetable | 17 | Sauces and gravies..... | 40 |
| Frozen vegetable..... | 17 | Desserts..... | 40 |
| More/Less | 18 | Weight & measure conversion chart | 41 |
| Child safety lock | 18 | Specifications..... | 42 |
| To stop the oven while the oven is operating | 18 | Before you call for service | 42 |

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using electrical appliances, basic safety precautions should be followed, including the following:

WARNING-To reduce the risk of burns, electric shock, fire, injury to persons or exposure to excessive microwave energy:

- 1 Read all instructions before using the appliance.
- 2 Read and follow the specific **“PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY”** found on page 1.
- 3 This appliance must be grounded. Connect only to properly grounded outlet. See **“GROUNDING INSTRUCTIONS”** found on page 4.
- 4 Install or locate this appliance only in accordance with the provided installation instructions.
- 5 Some products such as whole eggs and sealed containers - for example, closed glass jars-may explode and should not be heated in this oven.
- 6 Use this appliance only for its intended use as described in this manual.
- 7 As with any appliance, close supervision is necessary when used by children.
- 8 Do not operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped.
- 9 This appliance should be serviced only by qualified service personnel.
Contact nearest authorized service facility for examination, repair or adjustment.
- 10 Do not cover or block any openings on the appliance.
- 11 Do not use outdoors.
- 12 Do not immerse cord or plug in water.
- 13 Keep cord away from heated surfaces.
- 14 Do not let cord hang over edge of table or counter.
- 15 When cleaning surfaces of door and oven that come together when closing the door, use only mild, non-abrasive soap or detergents applied with a sponge or soft cloth.
- 16 To reduce the risk of fire in the oven cavity:
 - a) Do not overcook food. Carefully attend appliance if paper, plastic, or other com-bustible materials are placed inside the oven to facilitate cooking.
 - b) Remove wire twist-ties from paper or plastic bags before placing bag in oven.
 - c) If materials inside the oven should ignite, keep oven door closed, turn oven off, and disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
 - d) Do not use the cavity for storage purposes. Do not leave paper products, cooking utensils, or food in the cavity when not in use.
- 17 Do not use this microwave oven to heat corrosive chemicals (for example, sulfides and chlorides). Vapours from such corrosive chemicals may interact with the contacts and springs of the safety interlock switches thereby rendering them inoperable.
- 18 Keep the waveguide cover clean at all times. Wipe the oven interior with a soft damp cloth after each use. If you leave grease or fat anywhere in the cavity it may overheat, smoke or even catch fire when next using the oven.
- 19 Never heat oil or fat for deep frying as you cannot control the temperature and doing so may lead to overheating and fire.
- 20 Liquids, such as water, coffee, or tea are able to be overheated beyond the boiling point without appearing to be boiling due to surface tension of the liquid. Visible bubbling or boiling when the container is removed from the microwave oven is not always present. **THIS COULD RESULT IN VERY HOT LIQUIDS SUDDENLY BOILING OVER WHEN A SPOON OR OTHER UTENSIL IS INSERTED INTO THE LIQUID.** To reduce the risk of injury to persons:
 - a) Do not overheat the liquid.
 - b) Stir the liquid both before and halfway through heating it
 - c) Do not use straight-sided containers with narrow necks.
 - d) After heating, allow the container to stand in the microwave oven for a short time before removing the container.
 - e) Use extreme care when inserting a spoon or other utensil into the container.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

SAFETY PRECAUTIONS

GENERAL USE

- 1 DO NOT attempt to tamper with or make any adjustments or repairs to door, control panel or any other part of the oven. DO NOT remove outer case from oven. Repairs should only be done by a qualified service person.
- 2 DO NOT operate the oven empty. The microwave energy will reflect continuously throughout the oven if no food or water is present to absorb energy.
- 3 If a fire occurs in the oven, touch the STOP/CLEAR pad and LEAVE THE DOOR CLOSED. Disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
- 4 DO NOT attempt to dry clothes, newspaper or other materials in oven. They may catch on fire.
- 5 DO NOT use recycled paper products as they may contain impurities which may cause sparks and/or fires when used.
- 6 DO NOT hit or strike control panel, damage to controls may occur.
- 7 AVOID inserting nails, wire, etc. through any holes in the unit while operating the oven. Never insert a wire, nail or any other metal object through the holes on the cavity or any other holes or gaps because such objects may cause electric shock and microwave leakage.

UTENSILS

- 1 METAL CONTAINERS or dishes with metallic rims should not be used. Arcing may occur.
- 2 METAL TWIST-TIES must not be used in the microwave oven.
- 3 DO NOT use SEALED JARS or NARROW NECK bottles for cooking or reheating. They may shatter.
- 4 DO NOT use CONVENTIONAL THERMOMETERS in the microwave oven. They may cause arcing.
- 5 Remove PLASTIC STORE WRAPS before cooking or defrosting in the oven.
- 6 For FURTHER INFORMATION on proper cooking utensils, refer to the Introduction in the Microwave cooking guide.

FOOD

- 1 Never use your microwave oven for HOME CANNING. The oven is not designed to permit proper canning. Improperly canned food may spoil and be dangerous to consume.
- 2 COOKING TIMES given in the cooking guide are APPROXIMATE. Factors that may affect cooking are: starting temperature, altitude, volume, size and shape of foods and utensils used. As you become familiar with the oven, you will be able to adjust for these factors.
- 3 It is better to UNDERCOOK RATHER THAN OVERCOOK foods. If food is undercooked, it can always be returned to the oven for further cooking. If food is overcooked, nothing can be done. Always start with minimum cooking times.
- 4 SMALL QUANTITIES of food or foods with LOW MOISTURE content can burn, dry out or catch on fire if cooked too long.
- 5 DO NOT boil eggs in their shell. Pressure may build up and the eggs will explode.
- 6 Potatoes, apples, egg yolks, whole acorn squash and sausage are examples of food with NONPOROUS SKINS. These must be pierced before cooking to prevent bursting.
- 7 POPCORN must be popped in a microwave corn popper. Microwave popped corn produces a lower yield than conventional popping. Do not pop popcorn unless popped in a microwave approved popcorn utensil or unless it's commercially packaged and recommended especially for microwave ovens. Do not use oil unless specified by the manufacturer.
- 8 DO NOT attempt to deep fat fry in your oven.
- 9 HEATED LIQUIDS can ERUPT if not mixed with air. Do not heat liquids in your microwave oven without first stirring.

FEDERAL COMMUNICATIONS COMMISSION RADIO FREQUENCY INTERFERENCE STATEMENT

WARNING:

This equipment generates and uses ISM frequency energy and if not installed and used properly, that is in strict accordance with the manufacturer's instructions, may cause interference to radio and television reception.

It has been type-tested and found to comply with limits for an ISM Equipment pursuant to part 18 of FCC Rules, which are designed to provide reasonable protection against such interference in a residential installation.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the followings.

- Reorient the receiving antenna of radio or television.
- Relocate the Microwave oven with respect to the receiver.
- Move the microwave oven away from the receiver.
- Plug the microwave oven into a different outlet so that microwave oven and receiver are on different branch circuits.

THE MANUFACTURER is not responsible for any radio or TV interference caused by UNAUTHORIZED MODIFICATION to this microwave oven. It is the responsibility of the user to correct such interference.

GROUNDING INSTRUCTIONS

This appliance must be grounded. In the event of an electrical short circuit, the grounding plug reduces the risk of electric shock by providing an escape wire for electric current. This appliance is equipped with a cord having a grounding wire with a grounding plug. The plug must be plugged into an outlet that is properly installed and grounded.

WARNING: Improper use of the grounding plug can result in a risk of electric shock.

Consult a qualified electrician or serviceman if the grounding instructions are not completely understood, or if doubt exists as to whether the appliance is properly grounded.

- (1) If it is necessary to use an extension cord, use only a 3-wire extension cord that has a 3-blade grounding plug, and a 3-slot receptacle that will accept the plug on the appliance. The marked rating of the extension cord shall be equal to or greater than the electrical rating of the appliance.
- (2) Do not use an extension cord, if the power supply cord is too short, have a qualified electrician or serviceman install an outlet near the appliance.

INSTALLATION

1 **Steady, flat location**

This microwave oven should be set on a steady, flat surface.

2 **Ventilation**

Do not block air vents. If they are blocked during operation, the oven may overheat and eventually cause oven failure. For proper ventilation, keep 3 inches of space between oven's top, sides, rear and area where the unit is to be installed.

3 **Away from radio and TV sets**

Poor television reception and radio interference may result if the oven is located close to a TV, Radio, antenna, feed, etc. Place the oven as far from them as possible.

4 **Away from heating appliances and water taps**

Keep the oven away from hot air, steam or splashing liquids when choosing a place to position it, otherwise the insulation might be adversely affected and breakdowns may occur.

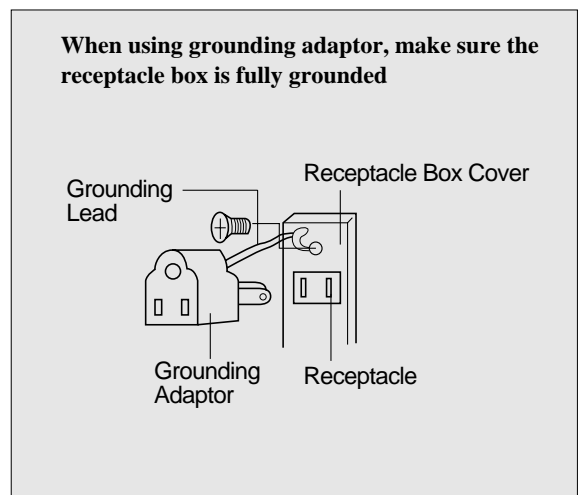
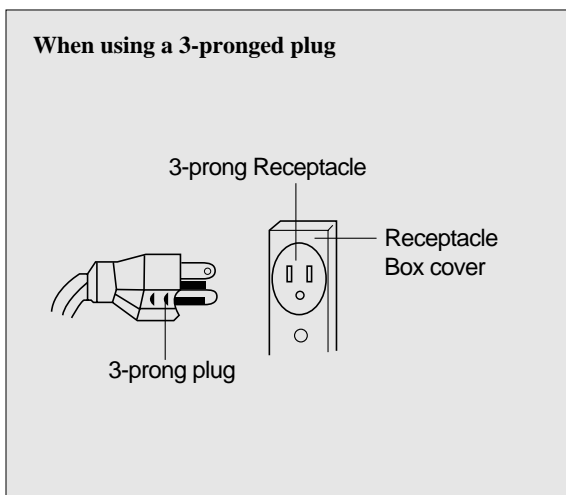
5 **Power supply**

- Check your local power source.

This microwave oven requires a current of approximately 15 amperes, 120 Volts, 60Hz grounded outlet.

- Power supply cord is about 1.0 meters long.

1. A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.
2. Longer cord sets or extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.
3. If a long cord or extension cord is used, (1) the marked electrical rating of the cord set or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance, (2) the extension cord must be a grounding-type 3-wire cord, and (3) the longer cord should be arranged so that will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally.



6 **Examine the oven after unpacking for any damage such as:**

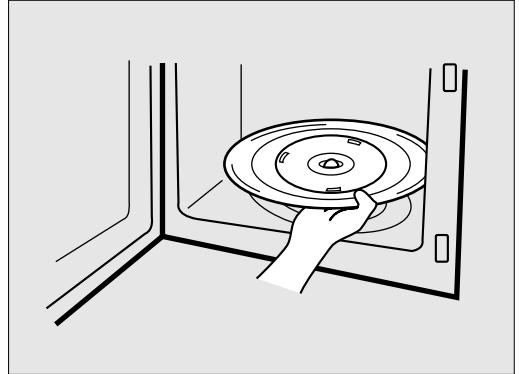
Dents, a misaligned door, broken door, a dent in the cavity.

If any or the above are visible, **DO NOT INSTALL** and notify dealer immediately.

CARE OF YOUR MICROWAVE OVEN

- 1 Turn the oven off before cleaning.
- 2 Keep the inside of the oven clean. When food spatters or spilled liquids adhere to oven walls, wipe with a damp cloth. Mild detergent may be used if the oven gets very dirty. The use of harsh detergent or abrasives is not recommended.
- 3 The outside oven surface should be cleaned with soap and water, rinsed and dried with a soft cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, water should not be allowed to seep into the ventilation openings.
- 4 If the Control Panel becomes wet, clean with a soft, dry cloth. Do not use harsh detergents or abrasives on Control Panel.
- 5 If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates malfunction of the unit.

- 6 It is occasionally necessary to remove the glass tray for cleaning. Wash the tray in warm sudsy water or in a dishwasher.



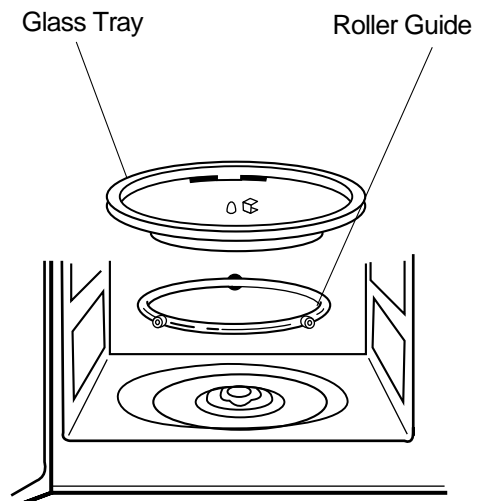
- 7 The roller guide and oven cavity floor should be cleaned regularly to avoid excessive noise. Simply wipe the bottom surface of the oven with mild detergent water or window cleaner and dry. The roller guide may be washed in mild sudsy water.

ROLLER GUIDE

- 1 The ROLLER GUIDE and oven floor should be cleaned frequently to prevent excessive noise.
- 2 The ROLLER GUIDE MUST ALWAYS be used for cooking together with the Glass Tray.

GLASS TRAY

- 1 DO NOT operate the oven without the Glass Tray in place.
- 2 DO NOT use any other Glass Tray with this oven.
- 3 If Glass Tray is hot, ALLOW IT TO COOL before cleaning or placing it in water.
- 4 DO NOT cook directly on the Glass Tray.



HOW TO USE YOUR MICROWAVE OVEN SAFELY

Although your oven is provided with safety features, it is important to observe the following:

- a) It is important not to defeat or tamper with safety interlocks.
- b) Do not place any object between the front face and the door or allow residue to accymulate on sealing surfaces.
Wipe the sealing area frequently with a mild detergent, rinse and wipe dry. Never use abrasive powders or pads.
- c) When opened, the door must not be subjected to strain, for example, a child hanging on an opened door or any load could cause the oven to fall forward to cause injury and also damage the door. Do not operate the oven if it is damaged, until it has been repaired by a qualified service engineer. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to the:
 - i) Door (bent)
 - ii) Hinges and Latches (broken or loosened)
 - iii) Door seals and Sealing surfaces
- d) The oven should not be adjusted or repaired by anyone except properly qualified service personnel.

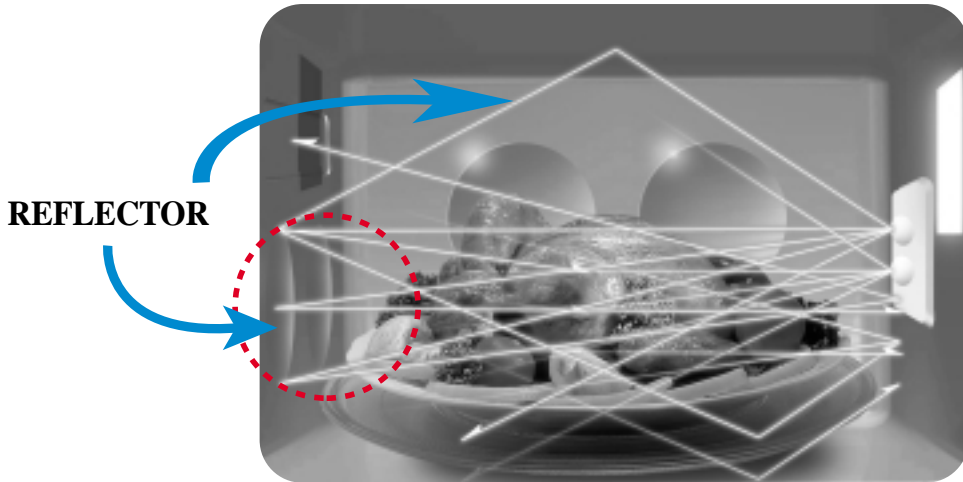
NOTE: It is quite normal for steam to be emitted around the door during the cooking cycle.
The door is not intended to seal the oven cavity completely, but its special design contributes to the complete safety of the appliance.

CAUTION:

1. Do not attempt to operate the oven while empty as this will cause damage.
2. As an exhaust is located in the rear of the oven, install the oven so as not to block the outlet.

OMNI WAVE COOKING SYSTEM™

The Omni Wave Cooking System™ is a new technology from Emerson aimed at cooking food evenly and quickly.

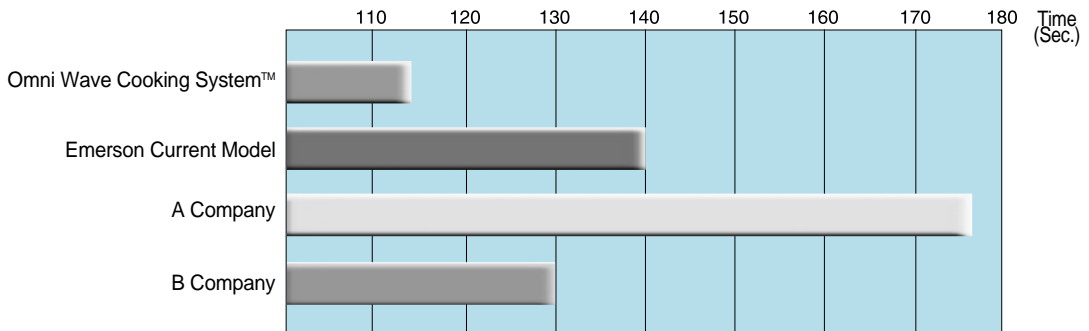


What is the Omni Wave Cooking System™? The Omni Wave Cooking System™ concentrates the waves equally on all areas of the food item. The dual wave system distributes waves evenly into the cavity from two points, one above the item and one below.

Minimized Vertical Temperature Variation: The Omni Wave Cooking System™ emits microwaves on to a reflector which concentrates them on the food, resulting in even cooking. No more hot or cold spots!

Minimized Horizontal Temperature Variation: The Omni Wave Cooking System™ minimizes discrepancy in the temperature of each cooking area by emitting microwaves on the entire tray.

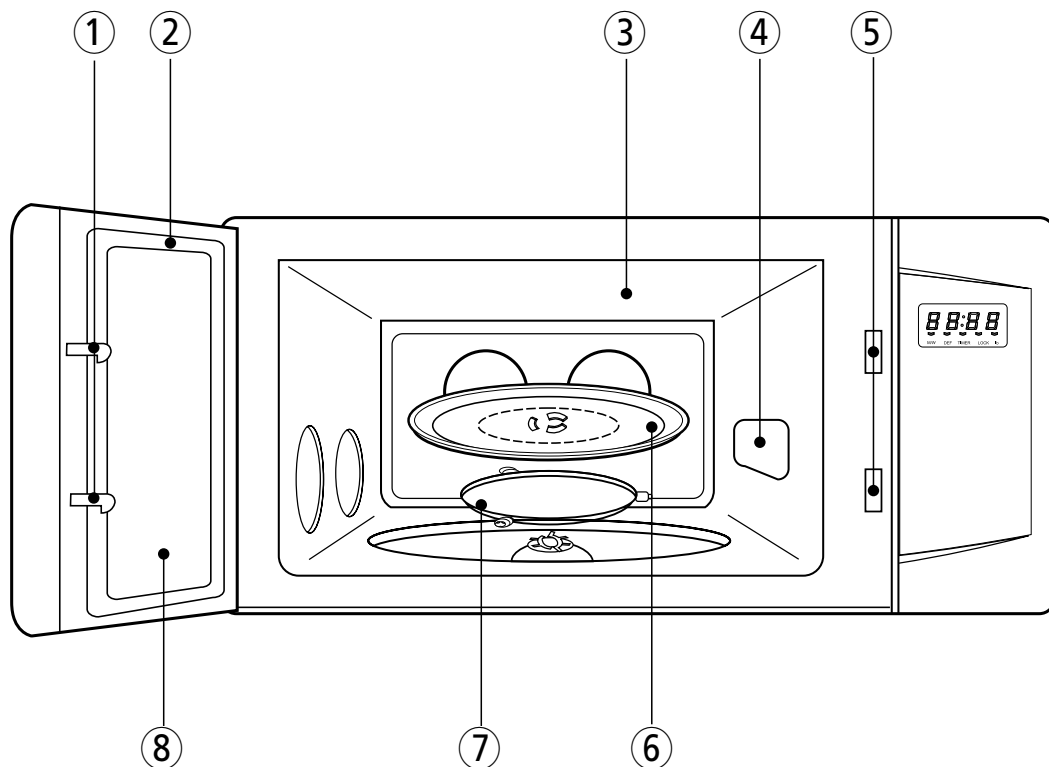
Minimized Cooking Time:



[Cooking test on a 3.5oz (99g) bag of popcorn]

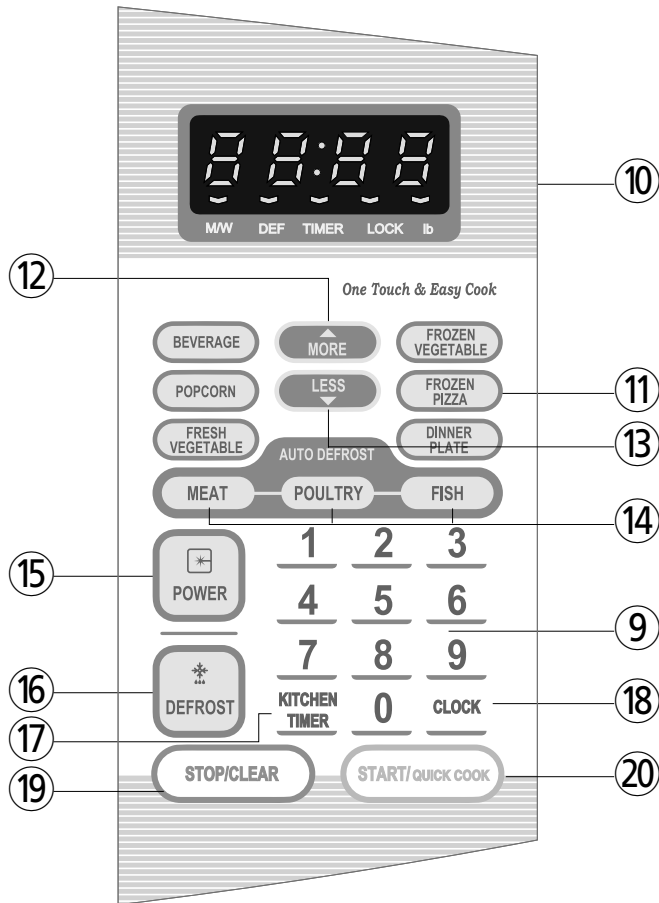
The Omni Wave Cooking System™ achieves quick cooking by emitting microwaves to all sides of the food.

FEATURES DIAGRAM



- ① **Door latch**-When the door is closed, it will automatically lock shut. If the door is opened while the oven is operating, the magnetron will automatically shut off.
- ② **Door seal**-The door seal maintains the microwave within the oven cavity and prevents microwave leakage.
- ③ **Oven cavity**
- ④ **Spatter shield**-Protects the microwave outlet from splashes of cooking foods.
- ⑤ **Safety interlock system**-Prevents the oven from operating while the door is opened.
- ⑥ **Glass cooking tray**-Made of special heat resistant glass. The tray must always be in proper position before operating.
Do not cook food directly on the tray.
- ⑦ **Roller guide**-Supports the glass cooking tray.
- ⑧ **Door screen**-Allows viewing of food.
The screen is designed so that light can pass through, but not the microwaves.

FEATURES DIAGRAM



- ⑨ **Number pads**-Used to set the cooking time and the present time.
- ⑩ **Display**-Cooking time, power level indicators and present time are displayed.
- ⑪ **One touch**-Used to cook or reheat specific quantities of food.
- ⑫ **More**-Used to add time to cooking.
- ⑬ **Less**-Used to remove time from cooking.
- ⑭ **Auto Defrost**-Used to defrost foods.(for weight)

- ⑮ **Power**-Used to set power level.
- ⑯ **Def.**-Used to defrost foods.(for time)
- ⑰ **Kitchen Timer**-Used as a minute timer, to delay the start of cooking, or to set a holding time after cooking.
- ⑱ **Clock**-Used to set clock.
- ⑲ **Stop/Clear**-Used to stop the oven operation or to delete the cooking data.
- ⑳ **Start/Quick cook**-Used to start the oven and also used to set a reheat time.

OPERATION PROCEDURE

This section includes useful information about oven operation.

1. Plug power supply cord into a standard 3-pronged 15 Amp, 120V AC 60Hz power outlet socket.
2. After placing the food in a suitable container, open the oven door and put it on the glass tray.
The glass tray and roller guide must always be in place during cooking.
3. Shut the door. Make sure that it is firmly closed.

- 1 When the oven door is opened, the light turns off.
- 2 The oven door can be opened at any time during operation by pressing the door release button on the control panel. The oven will automatically shut off. To restart the oven, close the door and then touch START.
- 3 Each time a pad is touched, a BEEP will sound to acknowledge the touch.
- 4 The oven automatically cooks on full power unless set to a lower power level.
- 5 The display will show “ : 0” when the oven is plugged in.
- 6 Time clock returns to the present time when the cooking time ends.
- 7 When the STOP/CLEAR pad is touched during the oven operation, the oven stops cooking and all information retained. To erase all information(except the present time), touch the STOP/CLEAR pad once more. If the oven door is opened during the oven operation, all information is retained.
- 8 If the START pad is touched and the oven does not operate, check the area between the door and door seal for obstructions and make sure the door is closed securely. The oven will not start cooking until the door is completely closed or the program has been reset.

Make sure the oven is properly installed and plugged into the electrical outlet.

WATTAGE OUTPUT CHART

• The power-level is set by pressing the POWER pad. The chart shows the display, the power level and the percentage of power.

| Touch POWER pad | Power level (Display) | Approximate Percentage of Power |
|-----------------|-----------------------|---------------------------------|
| once | P-HI | 100% |
| twice | P-90 | 90% |
| 3 times | P-80 | 80% |
| 4 times | P-70 | 70% |
| 5 times | P-60 | 60% |
| 6 times | P-50 | 50% |
| 7 times | P-40 | 40% |
| 8 times | P-30 | 30% |
| 9 times | P-20 | 20% |
| 10 times | P-10 | 10% |
| 11 times | P-00 | 0% |

HOW TO SET THE OVEN CONTROLS

SETTING THE CLOCK

When the oven is first plugged in, the display will flash “ : 0” and a tone will sound. If the AC power ever goes off, the display shows “ : 0” when the power comes back on.



1. Touch CLOCK pad.
This is a 12 hour clock system.

2. Touch CLOCK pad once more.
This is a 24 hour clock system.

NOTE : This oven has multiple clock systems. If you want 12 hour clock system, omit this step.

3. Enter the correct time of day by touching the numbers in sequence.

4. Touch CLOCK pad.



The display stops blinking, and the colon starts blinking. If you selected 12 hour clock system, this digital clock allows you to set from 1:00 to 12:59. If you selected 24 hour clock system, this digital clock allows you to set from 0:00 to 23:59.

NOTE: If you attempt to enter an incorrect time, the time will not be set and an error signal tone will sound. Touch the CLOCK pad and re-enter the time.

TIME DEFROSTING

When DEFROST is selected, the automatic cycle divides the defrosting time into periods of alternating defrost and stand times by cycling on and off.



1. Touch DEF. pad.

The Def. indicator lights and “ : 0” is displayed.

2. Touch number pads for the desired defrosting time.

The display will show what you touched.

Note : Your oven can be programmed for 59 minutes 99 seconds. (59 : 99)

3. Touch START pad.

When you touch START pad, the Def. indicator starts blinking to show the oven is in the DEFROST mode. The display counts down the time to show you how much defrosting time is left in the DEFROST mode. The oven beeps during the defrosting cycle to signal that the food needs to be turned or rearranged. When the defrosting time ends, you will hear 3 beeps.

AUTO DEFROSTING

AUTO DEFROST lets you easily defrost food by eliminating guesswork in determining defrosting time. The minimum weight for Auto Defrost is 0.5 pounds. The maximum weight for Auto Defrost is 3.0 pounds. Follow the steps below for easy defrosting.

MEAT

- | | |
|--|--|
| 1. Touch MEAT pad. | The lb indicator light and “ 1.0 ” is displayed. |
| 2. Select the desired defrosting weight. (Refer to the auto defrost chart below.) | The display will show what you touched. |
| 3. Touch START pad. | MEAT DEFROSTING begins. |

POULTRY

- | | |
|--|--|
| 1. Touch POULTRY pad. | The lb indicator light and “ 1.5 ” is displayed. |
| 2. Select the desired defrosting weight. (Refer to the auto defrost chart below.) | The display will show what you touched. |
| 3. Touch START pad. | POULTRY DEFROSTING begins. |

FISH

- | | |
|--|--|
| 1. Touch FISH pad. | The lb indicator light and “ 0.5 ” is displayed. |
| 2. Select the desired defrosting weight. (Refer to the auto defrost chart below.) | The display will show what you touched. |
| 3. Touch START pad. | FISH DEFROSTING begins. |

* AUTO DEFROST CHART

| Touch pad | MEAT | POULTRY | FISH |
|-----------|--------|---------|--------|
| once | 1.0 lb | 1.5 lb | 0.5 lb |
| twice | 1.5 lb | 2.0 lb | 1.0 lb |
| 3 times | 2.0 lb | 2.5 lb | 1.5 lb |
| 4 times | 2.5 lb | 3.0 lb | 2.0 lb |

The defrosting time is automatically determined by the weight selected. When you touch START pad, the lb indicator goes off and the Def. indicator blinks and the defrosting time counts down in the display window. The oven beeps during the defrosting cycle to signal that the food needs to be turned or rearranged. When the defrosting time ends, you will hear 3 beeps.

COOKING IN ONE STAGE



X 6

1. Touch POWER pad.
(Select the desired power level.)

The M/W indicator lights.
The display will show what you touched.
This example shows power level 5.

Note : If steps 1 is omitted, the oven will cook at full power.

2. Touch number pads for the cooking time.

The display will show what you touched.

Note : Your oven can be programmed for 59 minutes 99 seconds. (59 : 99)

3. Touch START pad.

When you touch START pad, the M/W indicator starts blinking to show the oven is cooking.
The display counts down the time to show how much cooking time is left. When the cooking time ends, you will hear 3 beeps.

NOTE: Using lower power levels increases the cooking time which is recommended for foods such as cheese, milk and slow cooking of meats.

COOKING IN TWO STAGES

All recipes require the frozen foods to be defrosted fully before cooking.
This oven can be programmed to automatically defrost foods before cooking.



1. Touch DEF. pad.

The Def. indicator lights and “ : 0” is displayed.

2. Touch number pads for the defrosting time you want.

The display will show what you touched.

3. Touch POWER pad.
(Select the desired power level.)

The M/W indicator lights and “P-HI” is displayed.
The display will show what you touched.
This example shows power level 5.



X 6

4. Touch number pads for the desired cooking time.

The display will show what you touched.

5. Touch START pad.

When you touch START pad, the Def. and M/W indicators come on to confirm the power levels selected. The Def. indicator starts blinking to show you that the oven is in DEFROST mode.
The display counts down the time remaining in DEFROST mode. When the oven beeps, turn over, break apart and/or redistribute the food. At the end of DEFROST mode, the oven will beep and start M/W cook. The Def. indicator goes off and the M/W indicator starts blinking. The display counts down the time remaining in M/W mode. When M/W cook ends, you will hear 3 beeps.

KITCHEN TIMER MODE

KITCHEN TIMER operates as a minute timer, can be set to delay cooking and used to set a holding time after cooking. However delay cooking can not be programmed for defrost. KITCHEN TIMER operates without microwave energy.

HOW TO USE AS A MINUTE TIMER



1. Touch KITCHEN TIMER pad.

The Timer indicator lights and “ : 0 ” is displayed.

2. Press the amount of time you want to count down.

The display will show what you touched.

3. Touch START pad.

The Timer indicator starts blinking and the display counts down the time remaining in KITCHEN TIMER mode. When KITCHEN TIMER mode ends, you will hear 3 beeps.

HOW TO DELAY THE START OF COOKING



1. Touch KITCHEN TIMER pad.

The Timer indicator lights and “ : 0 ” is displayed.

2. Press the amount of time you want to delay.

The display will show what you touched.

3. Program the desired power level and cooking time for food to be cooked.

The M/W indicator lights and the selected power level & cooking time are displayed.

4. Touch START pad.

When you touch START pad, the Timer indicator starts blinking and the display counts down the time remaining in KITCHEN TIMER mode. When KITCHEN TIMER mode ends, the oven will beep. The Timer indicator goes off and M/W indicator starts blinking. The display counts down the time remaining in M/W mode. When M/W cook ends, you will hear 3 beeps.

HOW TO SET HOLDING TIME

1. Program the desired cooking time.

The M/W indicator lights and the selected time is displayed.



2. Touch KITCHEN TIMER pad.

The Timer indicator lights and “ : 0 ” is displayed.

3. Press the amount of time you want the oven to hold.

The display will show what you touched.

4. Touch START pad.

The M/W indicator starts blinking and the display counts down the time remaining in M/W mode. When the M/W cook ends, the oven will beep. The M/W indicator goes off and Timer indicator starts blinking. The display counts down the time remaining in KITCHEN TIMER mode. When the KITCHEN TIMER mode ends, you will hear 3 beeps.

Note : Your oven can be programmed for 59 minutes 99 seconds. (59 : 99)

QUICK COOK

QUICK COOK allows you to reheat for 30 seconds at 100% (full power) by simply touching the QUICK COOK pad. By repeatedly touching the QUICK COOK pad, you can also extend reheating time to 5 minutes by 30 second increments.

START/QUICK COOK

1. Touch **QUICK COOK** pad.

When you touch **QUICK COOK**, " : 30" is displayed.

After 1.5 seconds, the oven starts reheating.

ONE TOUCH COOKING

One touch cooking allows you to cook or reheat many of your favorite foods by touching just one pad. To increase quantity, touch the chosen pad until number in display is same as the desired quantity to cook (except for POPCORN).

POPCORN

1. Touch **POPCORN** pad once for 3.5 oz bag.

When you touch **POPCORN** pad once, " 3.5 " is displayed.

After 1.5 seconds, the display is changed into cooking time and the oven starts cooking.

- NOTE:**
1. Use prepackaged room-temperature microwave popcorn.
 2. Place bag in oven according to manufacturer's directions.
 3. Pop only one bag at a time.
 4. After popping, open bag carefully: popcorn and steam are extremely hot.
 5. Do not reheat unpopped kernels or reuse bag.
 6. Do not leave oven unattended while popping popcorn.

CAUTION: If prepackaged popcorn is a different weight than the recommended weight, do not use the popcorn pad. Follow the manufacturer instruction.

FROZEN PIZZA

1. Touch **FROZEN PIZZA** pad once for 7 oz pizza or twice for 14 oz pizza.

When you touch **FROZEN PIZZA** pad once, " 7 " is displayed.

After 1.5 seconds, the display is changed into the cooking time and the oven starts cooking.

*** FROZEN PIZZA ***

- 7 oz : Touch **FROZEN PIZZA** once.
- 14 oz : Touch **FROZEN PIZZA** twice within 1.5 seconds.

- NOTE:**
1. Use only one frozen pizza at a time.
 2. Use only frozen pizza made for microwave ovens.
 3. If the cheese of frozen pizza does not melt sufficiently, cook a few seconds longer.
 4. Some brands of frozen pizza may require more or less cooking time.

ONE TOUCH COOKING (continued)

BEVERAGE

1. Touch BEVERAGE pad once for 1 cup, twice for 2 cups or three times for 3 cups.

When you touch BEVERAGE pad once, “1” is displayed.
After 1.5 seconds, the display is changed into cooking time and the oven starts cooking.

* BEVERAGE * (200ml/cup)

- 1 cup (mug) : Touch BEVERAGE once.
 - 2 cups (mugs) : Touch BEVERAGE twice within 1.5 seconds.
 - 3 cups (mugs) : Touch BEVERAGE three times within 1.5 seconds.
-

DINNER PLATE

1. Touch DINNER PLATE pad once for 12 oz of dinner plate or twice for 15 oz of dinner plate.

When you touch DINNER PLATE pad once, “12” is displayed.
After 1.5 seconds, the display is changed into cooking time and the oven starts cooking.

* DINNER PLATE *

- 12 oz : Touch DINNER PLATE once.
 - 15 oz : Touch DINNER PLATE twice within 1.5 seconds.
-

FRESH VEGETABLE

1. Touch FRESH VEGETABLE pad once for 7 oz of fresh vegetable or twice for 14 oz of fresh vegetable.

When you touch FRESH VEGETABLE pad once, “7” is displayed.
After 1.5 seconds, the display is changed into cooking time and the oven starts cooking.

* FRESH VEGETABLE *

- 7 oz : Touch FRESH VEGETABLE once.
 - 14 oz : Touch FRESH VEGETABLE twice within 1.5 seconds.
-

FROZEN VEGETABLE

1. Touch FROZEN VEGETABLE pad once for 7 oz of frozen vegetable or twice for 14 oz of frozen vegetable.

When you touch FROZEN VEGETABLE pad once, “7” is displayed.
After 1.5 seconds, the display is changed into cooking time and the oven starts cooking.

* FROZEN VEGETABLE *

- 7 oz : Touch FROZEN VEGETABLE once.
 - 14 oz : Touch FROZEN VEGETABLE twice within 1.5 seconds.
-

MORE/LESS

To alter one touch cooking or cooking time whilst oven is in operation, use MORE or LESS.(except for defrosting)

Press MORE/LESS to increase/decrease the one touch cooking time in multiples of 10 seconds.

The overall one touch cooking time can be increased to a maximum of 59 minutes 50 seconds.

Press MORE/LESS to increase/decrease the cooking time in multiples of 1 minute.

The overall cooking time can be increased to a maximum of 59 minutes.

CHILD SAFETY LOCK

The safety lock prevents unwanted oven operation such as by small children.

To set, press and hold STOP/CLEAR for 3 seconds, a beep sounds and Lock indicator lights.

To cancel, press and hold STOP/CLEAR for 3 seconds, a beep sounds and Lock indicator goes off.

TO STOP THE OVEN WHILE THE OVEN IS OPERATING

1. Press STOP/CLEAR pad.
 - You can restart the oven by touching START pad.
 - Touch STOP/CLEAR once more to erase all instructions.
 - You must enter in new instructions.
2. Open the door.
 - You can restart the oven by closing the door and touching START.

NOTE: Oven stops operating when door is opened.

COOKING GUIDE

THE PRINCIPLES OF MICROWAVE COOKING

Microwaves are a form of high frequency radio waves similar to those used by a radio including AM, FM and CB. They are, however, much shorter than radio waves; approximately four to six inches long with a diameter of about 0.6cm (1/4 inch). Electricity is converted into microwave energy by the magnetron tube. From the magnetron tube, microwave energy is transmitted to the oven cavity where it is reflected, transmitted and absorbed.

Reflection

Microwaves are reflected by metal just as a ball is bounced off a wall. A combination of stationary (interior walls) and rotating metal (turntable or stirrer fan) helps assure that the microwaves are well distributed within the oven cavity to produce even cooking.

Transmission

Microwaves pass through some materials such as paper, glass and plastic much like sunlight shining through a window. Because these substances do not absorb or reflect the microwave energy, they are ideal materials for microwave oven cooking containers.

Absorption

During cooking, microwaves will be absorbed by food. They penetrate to a depth of about 1.8 to 3.7cm (3/4 to 1 1/2 inches). Microwave energy excites the molecules in the food (especially water, fat and sugar molecules), and causes them to vibrate at a rate of 2,450,000,000 times per second. This vibration causes friction, and heat is produced. If you vigorously rub your hands together, you will feel heat produced by friction. The internal cooking of larger foods is done by conduction. The heat which is produced by friction is conducted to the center of food.

Foods also continue to cook by conduction during standing time.

Because microwaves dissipate, much like sunlight as it reaches the Earth's surface, they cannot be stored in food.

MICROWAVE UTENSILS

Glass, Ceramic and China

Ovenproof glass or ceramic baking dishes are the most-used microwave utensils. Many of these items are readily available in most homes: glass measures, custard cups, mixing bowls, covered casserole, oblong baking dishes, pie dishes and round or square cake dishes.

Tableware can be used for microwave cooking. If tableware is marked ovenproof, it is frequently safe to use in the microwave oven.

Jars and bottles can be used to warm food to serving temperature, if the lid is removed first. Cooking should not be done in these containers since most are not heat resistant and during extended cooking times, heat from the food would cause cracking or breaking.

Do not use dishes with silver, gold, platinum or other metal trim. Arcing may occur and/or the dish may break.

Do not use delicate glassware. Although the glassware may be transparent to microwave energy, the heat from the food may cause the glassware to crack.

Plastics

Plastic dishes, picnic ware, thermal cups, mugs and bowls may be used in the oven for short period of time. But none of these should be used in the oven for prolonged period because distortion and melting may occur. Check manufacturer's recommendations concerning microwave safety.

Plastic wrap can be used to cover dishes in most recipes. Use plastic wrap as a tight covering, but pierce it before removing to prevent steam burns.

Plastic cooking bags should be slit before cooking so excess steam can escape, Do not wire twist-ties to close bag. They can act as an antenna and cause arcing (blue sparks). Wire twist-ties could damage the oven.

Paper

Paper cups, wax paper, napkins, paper towels, plates and paper cartons may be used for cooking. Prolonged time in the oven can cause paper to burn, Wax paper is suitable to use to prevent spatter.

Do not use recycled paper products, such as brown paper bags, since they contain impurities. which may cause arcing and damage the oven.

Straw, Wicker and Wood

Straw and wicker baskets may be used in the oven for the very short time it takes to heat rolls. Large wooden utensils, such as bowls or cutting boards should not be used for prolonged cooking as the microwave energy may cause the wood to become dry and brittle. However, wooden spoons or wood-handled rubber spatulas can be left in the oven for short periods of time.

Metal

Metal utensils should not be used in the oven. Since microwave energy is reflected by metal, foods in metal containers will not cook evenly with the possibility of "arcing". Arcing may cause damage to the oven walls.

Special Microwave Accessories

Browning dishes can be used for searing, browning and frying during microwave cooking. Browning dish has a special coating on the bottom that attracts microwave energy when the dish is preheated in a microwave oven. Do not preheat the browning dish longer than the manufacturer's recommendation.

Roasting rack to hold the food away from the liquid which accumulates as meat cooks. It is ideal for bacon and assists in reheating pastry and other dry items.

Cake dishes-cupcake, ring molds and cake pans are designed to ensure even results when cooking cakes in a variety of shapes and sizes.

FOOD CHARACTERISTICS

The speed and evenness of microwave cooking is affected by the foods themselves. Microwaves penetrate foods to a depth of 1.8 to 3.7cm (3/4 to 1 1/2 inches) on all surfaces; top, bottom and sides. The interior of foods greater than 5cm(2-inches) in diameter heats by conduction, as it does in conventional cooking. Foods with high water, fat or sugar content respond quickly to microwave energy. Understanding the way food characteristics influence cooking will help you enjoy the benefits of microwave cooking.

Quantity: The amount of food placed in a microwave oven has a direct effect on the cooking time. Small amounts of food or liquid require less cooking time than larger amounts of the same substance. That's because small quantities receive concentrated amounts of microwaves. As the quantity increases, concentration decreases.

Size: Small pieces cook faster than large ones. To the speed cooking, cut pieces smaller than 5cm (2-inches), so microwaves can penetrate to the middle from all sides. Pieces which are similar in size and shape will cook more evenly.

Shape: Many foods are uneven-like chicken, ribs or broccoli. The thin parts will cook faster than the thick parts while uniformly thick foods cook evenly.

To compensate for irregular shapes, place thin pieces toward the center of the dish and thicker pieces toward the edge of the dish.

Round shaped foods cook faster than square or oblong shapes.

Starting Temperature: Frozen or refrigerated food will takes longer to cook than food at room temperature. Room temperatures vary with the time of year, therefore cooking times may be longer on cold winter days.

Bone and Fat: Because bones conduct heat, the side of meat with the bone will cook first, while boneless cuts cook slower but more evenly. Fat attracts microwaves.

Large roasts, turkeys and chickens brown during prolonged cooking as their natural fats are drawn to the surface. The centers of these foods are cooked by heat conduction.

Moisture Content: Microwave are attracted by moisture. Naturally moist foods microwave better than dry foods. Add a minimum of liquid to moist foods, as excess water slows cooking. Prick foods with skins like those on potatoes or squash allowing internal steam to escape.

Density: The density of food determines how easily the microwaves can penetrate and how quickly it will cook. Porous foods, like ground beef or mashed potatoes, microwave faster than dense ones like steak or whole potatoes.

Piercing: Steam builds up pressure in foods which are tightly covered by a skin or membrane Pierce potatoes, egg yolks and chicken livers to prevent bursting.

MICROWAVE TECHNIQUES

Many of the techniques of microwave cooking are similar to those used in conventional cooking. They help equalize energy in the food to allow even cooking. Some techniques also shorten cooking time, resulting in the full benefit of microwave speed.

Stirring: Stir foods from outside to center of dish once or twice during cooking to equalize heat and speed microwave cooking. Foods will not burn or stick, therefore there is no need to stir continuously as you do in conventional cooking.

Turning: This helps food heat evenly and is done once during the cooking time of large, dense foods such as roasts or whole poultry. When cooking hamburgers without a cover, turning is often required.

Arrangement: Arrange foods with thin or delicate ends, like drumsticks or asparagus spears, with the thick or tougher portions to the outside of the dish. The parts which need more cooking will receive more energy, therefore food will microwave evenly.

Spacing: Individual foods, such as baked potatoes and cupcakes will cook more evenly if placed in the oven an equal distance apart. If possible, arrange foods in a circular pattern. Similarly, when placing foods in a baking dish, arrange around the outside of dish, not lined up next to each other. Food should not be stacked on top of each other.

Rearrangement: Rearrange overlapping areas, like tails of long fish fillets, from top to bottom, and closely packed pieces, like meat balls, from outside to the center of the dish.

Standing Time: Standing time is especially important in microwave cooking, Microwave energy creates heat in the outer layers of the food. As a result of normal conduction, the food continues to cook for a few minutes after removal from the oven. Letting roasts, large whole vegetables, casseroles and cakes stand to finish cooking allows the centers to cook completely without overcooking, drying or toughening the outsides.

Covering: Covering speeds cooking time, retains moisture, tenderizes, insures even cooking and prevents spattering. Casserole lids or plastic wrap are used for a tighter seal. Vent plastic by turning back one edge at the side of dish to form a narrow slot where excess steam can escape. Various degrees of moisture retention are also obtained by using wax paper or paper towels.

Browning: Microwave energy cooks some foods so quickly that the fats and sugars within the food do not have time to caramelize and give a "browned" appearance. Browning agents do not affect the quality of microwaved foods, but can add color and flavor. For meats and poultry, use bouquet sauce diluted with water or melted butter; soy, Worcestershire, barbecue or steak sauce ; a sprinkling of paprika or dry gravy mix; jelly glaze or crumb coating. Frostings and toppings finish cakes and breads. Top casseroles at the end of microwaving with grated cheese or crumbs.

AUTO DEFROSTING

Defrosting in the microwave oven is a great time saver. The AUTO DEFROST pad simplifies the process greatly. Items can be defrosted with appropriate power settings which adjust automatically during the defrosting cycle. Consult charts in this chapter for directions on how to use this helpful feature.

GENERAL INFORMATION

- ⇒ Put the food in a microwave casserole (small pieces such as cubes or strips).
- ⇒ To determine the weight of the food items, use the weight on the package as purchased or weigh at home on a kitchen scale. Round the number to the nearest tenth of a 'kg' and select that desired defrosting weight.
- ⇒ The shape of food items, especially larger ones, will vary and affect the way they defrost. On the defrosting charts, note that large items require a 2+1 touch for more effective defrosting. Always check the status after the standing time. Fish, seafood and poultry should still be somewhat icy in the center then held under cold running water to finish defrosting. If more time is needed, use DEFROST by time to add time in small increments.
- ⇒ Halfway through the defrosting process, a series of beeps will indicate that it is time to change the position of the item being defrosted. This includes turning over the item, rotating the item, separating defrosted pieces or sections or shielding.
- ⇒ Shielding means to use a 5cm strip of aluminum foil to protect thinner or unevenly shaped parts from beginning to cook. Microwave energy will not penetrate the foil. Some rules apply to the use of foil:
 - Never cover more than one-third of any item.
 - Do not let the foil pieces touch each other or the sides of the microwave oven.
 - Be sure that all ends are tucked under and lie flat to the food. Remember to adjust foil when item is turned over and cover with wax paper.
- ⇒ To prepare food for freezer storage (and later defrosting), wrap tightly in moisture proof packaging. If using freezer plastic bags, be sure to let all the air out to prevent freezer burn on the food. Package so food is as evenly shaped as possible for ease in defrosting.

FISH-AUTO DEFROSTING

Refer to page 13 of this cookbook for general information on the AUTO DEFROST pad.

AUTO DEFROST BY WEIGHT : Press **AUTO DEFROST** to defrost by weight. Enter the weight with each item pad. (MEAT, POULTRY, and FISH); press **START**. When several beeps sound halfway through defrosting, follow the "Special Instructions" in the chart below. Press **START** again to continue defrosting.

DEFROST by TIME : Press **DEF.** pad to defrost by time. Check time per pound in chart below and multiply by the weight of the item. Enter time with number pads; press **START**. When several beeps sound halfway through defrosting, follow "Special Instructions" in the chart below. Press **START** again to continue defrosting.

| ITEM | SPECIAL INSTRUCTIONS | BY TIME |
|--|---|-----------------------|
| Fish Fillets frozen in block | Place fillets on a microwave plate. At beeps, turn over block of fish. Separate fillets, if possible. Press START to continue defrosting. Let stand 10 minutes then finish with cold running water (about 5 minutes). | 5 minutes per pound |
| Individual Fish Fillets or Fish Steaks | Place fish on a microwave plate. At beeps, turn fish over. Press START to continue defrosting. Let stand 5 minutes then finish with cold running water (about 5 minutes). | 5 minutes per 1 pound |
| Shrimp | Place shrimp in a glass casserole. At beeps, separate any defrosted shrimp and rearrange. Press START to continue defrosting. Let stand 5 minutes then finish with cold running water (about 5 minutes). | 4 minutes per 1 pound |
| Lobster Tail (0.5 lb. each) | Place lobster on a microwave plate. At beeps, rearrange tails. Shield thinner end with 2-inch strip of foil; tuck all ends under. Press START to continue defrosting. If defrosting more than 1 lobster tail, arrange in circle. Let stand 5 minutes then finish with cold running water (about 5 minutes). | 4 minutes per 1 pound |

PORK-AUTO DEFROSTING

Refer to page 13 of this cookbook for general information on the AUTO DEFROST pad.

DEFROST by TIME : Press **DEF.** pad to defrost by time. Check time per pound in chart below and multiply by the weight of the item. Enter time with number pads; press **START**. When several beeps sound halfway through defrosting, follow the "Special Instructions" in the chart below. Press **START** again to continue defrosting.

| ITEM | SPECIAL INSTRUCTIONS | BY TIME |
|---------------------------|--|----------------------|
| Pork Strips | Place pork strips on a microwave plate. At beeps, separate and turn over. Press START to continue defrosting. Let stand 20 minutes. | 8 minutes per pound |
| Pork Cubes | Place pork cubes in a microwave plate. At beeps, separate and rearrange. Press START to continue defrosting. Let stand 20 minutes. | 8 minutes per pound |
| Pork Loin Roast, boneless | Place roast on a microwave plate. Press MEAT pad of AUTO DEFROST and select the weight. Press START . At beeps, turn over and shield before continuing. After first set DEF. pad enter half of the original time. Press START to continue defrosting. Let stand 30 minutes. | 10 minutes per pound |
| Bulk Pork Sausage | Cut metal holders off both ends of sausage. Place on a microwave plate. At beeps, remove defrosted meat. Let stand 10 minutes. | 7 minutes per pound |
| Pork Chops | Place on a microwave plate. At beeps, separate, turn over and shield bone or outer edge if boneless. Let stand 20 minutes. | 7 minutes per pound |

BEEF-AUTO DEFROSTING

Refer to page 13 of this cookbook for general information on the AUTO DEF pad.

AUTO DEFROST BY WEIGHT: Press **AUTO DEFROST** to defrost by weight. Enter the weight with each items pads. (MEAT, POULTRY and FISH); press **START**. When several beeps sound halfway through defrosting, follow the "Special Instructions" in the chart below. Press **START** again to continue defrosting.

DEFROST by TIME : Press **DEF.** to defrost by time. Check time per pound in chart below and multiply by the weight of the item. Enter time with number pads; press **START**. When several beeps sound halfway through defrosting, follow the "Special Instructions" in the chart below. Press **START** again to continue defrosting.

| ITEM | SPECIAL INSTRUCTIONS | BY TIME |
|--|---|----------------------|
| Beef Rolled Rump Roast, boneless -- or -- Beef Round Sirloin Tip Roast, boneless -- or -- Beef Eye of Round -- or -- Beef Flank Steak | Place roast (up to 2.5 pounds) on a microwave plate. Press the weight you want with MEAT pad. Press START . At beeps, turn over and shield before continuing. After first cycle, reset DEF. and enter half of the first time. Press START to continue defrosting. Let stand 30 minutes. | 10 minutes per pound |
| Ground Beef | Place beef on a microwave plate; At beeps, remove any defrosted meat. Press START to continue defrosting. Let stand 15 minutes. | 8 minutes per pound |
| Beef Hamburger Patties | Stack hamburgers on a microwave plate. At beeps, turn patties over. Let stand 10 minutes. | 8 minutes per pound |
| Beef Strips, boneless | Place beef strips on a microwave plate. At beeps, separate and turn over. Press START to continue defrosting. Let stand 20 minutes. | 7 minutes per pound |
| Beef Cubes, boneless | Place beef cubes a microwave plate. At beeps, separate and rearrange. Press START to continue. Let stand 20 minutes. | 8 minutes per pound |
| Beef Short Ribs (up to 2.5 pounds) | Arrange ribs on a microwave plate. At beeps, turn over and rearrange. Press START to continue defrosting. Let stand 20 minutes | 8 minutes per pound |

LAMB-AUTO DEFROSTING

Refer to page 13 of this book for general information on the AUTO DEFROST pad.

AUTO DEFROST BY WEIGHT : Press **AUTO DEFROST** to defrost by weight. Enter the weight with each items pad.(MEAT, POULTRY and FISH); press **START**. When several beeps sound halfway through defrosting, follow the "Special Instructions" in the chart below. Press **START** again to continue defrosting.

DEFROST by TIME : Press **DEF.** to defrost by time. Check time per pound in chart below and multiply by the weight of the item. Enter time with number pads; press **START**. When several beeps sound halfway through defrosting, follow the "Special Instructions" in the chart below. Press **START** again to continue defrosting.

| ITEM | SPECIAL INSTRUCTIONS | BY TIME |
|----------------------------|---|---------------------|
| Lamb Chops | Place lamb chops on a microwave plate in a circle. At beeps, turn over and shield bones. Press START to continue defrosting. Let stand 20 minutes. | 7 minutes per pound |
| Lamb Leg, boneless, rolled | Place lamb on a microwave plate. Press MEAT pad and select weight. Press START . At beeps, turn over and shield before continuing. After first cycle, press DEF. pad and enter half of the original time. Press START to continue defrosting. Let stand 30 minutes. | 7 minutes per pound |
| Lamb Cubes | Place lamb cubes on a microwave plate. At beeps, separate and rearrange. Press START to continue defrosting. Let stand 20 minutes. | 8 minutes per pound |

POULTRY-AUTO DEFROSTING

Refer to page 13 of this book for general information on the AUTO DEFROST pad.

AUTO DEFROST BY WEIGHT : Press **AUTO DEFROST** to defrost by weight. Enter the weight with each item pad (MEAT, POULTRY and FISH); press **START**. When several beeps sound halfway through defrosting, follow the “Special Instructions” in the chart below. Press **START** again to continue defrosting.

DEFROST by TIME : Press **DEF.** to defrost by time. Check time per pound in chart below and multiply by the weight of the item. Enter time with number pads; press **START**. When several beeps sound halfway through defrosting, follow the "Special Instructions" in the chart below. Press **START** again to continue defrosting.

| ITEM | SPECIAL INSTRUCTIONS | BY TIME |
|---|--|----------------------|
| Whole Chicken -- or -- Cornish Hen | Place chicken, breast side down, on a microwave plate. Press POULTRY pad and select weight. Press START. At beeps, turn over and shield before continuing. Let stand 20 minutes. If needed, finish defrosting under cold running water. | 10 minutes per pound |
| Whole Chicken, cut up -- or -- Chicken Pieces, bone-in | Place chicken on a microwave plate. Press POULTRY pad and select weight. Press START. At beeps, turn over, separate and rearrange; shield bones. Let stand 15 minutes. If needed, finish defrosting under cold running water. | 10 minutes per pound |
| Chicken Wings | Place wings on a microwave plate. Press POULTRY pad and select weight. At beeps, separate and turn over. Press START to continue defrosting. Let stand 20 minutes. If needed, finish defrosting under cold running water. | 7 minutes per pound |
| Chicken Breasts, boneless -- or -- Chicken Thighs, boneless | Place them on a microwave plate. Press POULTRY pad and select weight. At beeps, separate and turn over. Press START to continue defrosting. Let stand 15 minutes. | 7 minutes per pound |

EGGS AND CHEESE

Eggs and cheese are delicate foods requiring care in microwave cooking. Piercing the yolks of eggs helps to release steam during cooking. Stirring egg mixtures frequently helps distribute the heat evenly. Because the microwave energy cooks so quickly, always check to see if the eggs are done to your satisfaction after the standing time. At this time, stir, rearrange or turn over. If needed, add additional time gradually. To cook only one egg, try a lower Power setting until you get satisfactory results.

Shredded soft cheeses and grated hard cheeses melt well if stirred

into a hot mixture. Cheese may not look melted so always stir before determining if cheese is melted enough. Sprinkle cheese over a hot casserole in a thicker layer at the edges. Microwave energy cooks from the outside in, so the outer edges will melt faster than the center.

For cheese melt sandwiches, heat filling where possible before adding it to the bread. Top each sandwich with a slice of cheese and cook on P-HI for about 15 to 20 seconds for one sandwich, about 30 seconds for two sandwiches and about 1 minute for four sandwiches or until cheese is melted.

VEGETABLES

Vegetables are favorite foods when cooked in the microwave. Because they cook for a shorter time and require less water than conventional cooking, vegetables cooked by microwave energy retain more vitamins than when cooked by other methods.

To cook better in the microwave, vegetables should be cut into evenly sized pieces. Baked potatoes, squash, or vegetables with skins can be pierced with a fork and arranged in a circle for the best cooking results. Uneven vegetables such as asparagus or broccoli, can be arranged in the dish alternating thick and thin ends. Stirring, rearranging, turning over and rotating are effective techniques to

maximize the way microwave energy cooks vegetables.

Consult the “COOKING FRESH VEGETABLES” chart on page 33-36 of this cookbook for preparation and stand time suggestions and for directions to use the automatic FRESH VEGETABLE pad. See this chart for suggested times for 4 ounce single serving of vegetables.

Use care in removing lid to prevent steam burn. Standing time is an important element in successful cooking because additional cooking will take place then. Make a decision about desired doneness after the standing time then add more time, if needed.

COOKING FRESH VEGETABLES

Fresh vegetables retain nutrients when cooked in the microwave. Use this chart and the convenient ONE TOUCH COOK pad to prepare vegetables easily according to the chart. After cooking, let stand, covered, for 3 to 5 minutes. If more time is needed to finish cooking, add time slowly to prevent overcooking.

| BY WEIGHT | ONE TOUCH COOKING |
|--|--|
| 7oz. of any vegetable (2 servings) | Check preparation instructions in chart below. Press FRESH VEGETABLE pad once. |
| 14oz. of any vegetable (4 servings) | Check preparation instructions in chart below. Press FRESH VEGETABLE pad twice; turn over, stir or rearrange. |

| ITEM | PREPARATION | BY TIME | STAND |
|--|--|-----------|-----------|
| Acorn Squash | See chart on page 36. | | |
| Artichokes | See chart on page 36. | | |
| Asparagus Spears (4 oz.) 1 serving | Wash; arrange in a glass pie plate. Add 2 tablespoons water. Cover with vented plastic wrap. | 3 minutes | 2 minutes |
| Beets, small whole (4 oz.) 1 serving | Wash, trim ends and pierce with a fork. Arrange in a glass pie plate; add 1/4 cup water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |
| Beet tops (4 oz.) 1 serving | Wash and trim. Put in 1-quart glass casserole; add 2 tablespoons water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |

| ITEM | PREPARATION | BY TIME | STAND |
|--|---|----------------|--------------|
| Beet stems (4 oz.) 1 serving | Wash and trim. Put in a glass pie plate; add 2 tablespoons water. Cover with vented plastic wrap. | 3 minutes | 2 minutes |
| Broccoli (4 oz.) 1 serving | Wash; cut into even pieces. Arrange in a glass pie plate; add 1/4 cup water. Cover with vented plastic wrap. | 2 minutes | 2 minutes |
| Brussels sprouts (4 oz.) 1 serving | Wash and trim. Cut an X in the bottom of each piece. Arrange in a glass pie plate; add 1/4 cup water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |
| Cabbage (4 oz.) 1 serving | Wash; cut into wedges. Arrange in a glass pie plate; add 1/4 cup water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 5 minutes |
| Cauliflower (4 oz.) 1 serving | Wash; cut into bite size pieces. Arrange in a glass pie plate; add 2 tablespoons water. Cover with vented plastic wrap. | 2 minutes | 2 minutes |
| Carrots, baby (4 oz.) 1 serving | Wash. Arrange in a 1-quart glass casserole; add 2 tablespoons water. Cover with lid or vented plastic wrap. | 3 minutes | 2 minutes |
| Celery (4 oz.) 1 serving | Wash; cut into bite size pieces. Arrange in a glass pie plate; add 2 tablespoons water. Cover with vented plastic wrap. | 2 minutes | 2 minutes |
| Eggplant (4 oz.) 1 serving | Wash; cut into 1 inch cubes. Arrange in a glass pie plate; add 2 tablespoons water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |
| Green beans (4 oz.) 1 serving | Wash; place in a glass pie plate; add 2 tablespoons water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |

| ITEM | PREPARATION | BY TIME | STAND |
|---|---|----------------|--------------|
| Green bell pepper strips (4 oz.) 1 serving | Wash; cut into strips. Arrange in a glass pie plate; add 2 tablespoons water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |
| Mushrooms (4 oz.) 1 serving | Wash; cut into a bite of pieces. Arrange in a glass pie plate; add 2 tablespoons water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |
| Okra (4 oz.) 1 serving | Wash; cut into a bite of pieces. Arrange in a glass pie plate; add 1/4 cup water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |
| Onion, chopped (4 oz.) 1 serving | Peel skin and chop onion. Place in a glass pie plate; add 1/4 cup water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |
| Parsnips (4 oz.) 1 serving | Wash; cut into a bite of pieces. Arrange in a glass pie plate; add 2 tablespoons water. Cover with vented plastic wrap. | 4 minutes | 5 minutes |
| Rutabagas | See chart on page 36 | | |
| Spinach leaves (4 oz.) 1 serving | Wash. Place in a 1 1/2-quart casserole; add 2 tablespoons water. Cover with lid or vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |
| Squash, butternut (4 oz.) 1 serving | Peel and cut into cubes. Place in a glass casserole; add 1/4 cup water. Cover with lid or vented plastic wrap. | 4 minutes | 5 minutes |
| Zucchini, sliced (4 oz.) 1 serving | Wash. Place in a 1 1/2-quart glass casserole; add 2 tablespoons water. Cover with lid or vented plastic wrap. | 4 minutes | 2 minutes |

The vegetables cook differently than those in the previous chart. Follow the methods below for these particular foods.

| ITEM | PREPARATION | BY TIME | STAND |
|--|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| <p>Acorn Squash</p> <p>1 (about 1 lb.)</p> <p>2 (about 2 lbs.)</p> | <p>Wash; pierce with a fork. Place it on a glass cooking tray.</p> <p>Turn over halfway through cooking. Cut in half and remove seeds.</p> <p>Turn over halfway through cooking. Cut in half and remove seeds.</p> | <p>7 minutes</p> <p>12 minutes</p> | <p>2 minutes</p> <p>4 minutes</p> |
| <p>Artichokes</p> <p>1 (8 oz.)</p> <p>2 (about 1 lb.)</p> | <p>Wash and trim edges. Arrange in a circle in a glass pie plate. Add 1 inch of water to dish. Cover with vented plastic wrap.</p> <p>Rotate halfway through cooking.</p> <p>Rotate halfway through cooking.</p> | <p>9 minutes</p> <p>15 minutes</p> | <p>2 minutes</p> <p>3 minutes</p> |
| <p>Rutabagas</p> <p>1 (12 oz.)</p> <p>2 (1 1/4 lbs.)</p> | <p>Wash; pierce with a fork. Place it on a glass cooking tray.</p> <p>Turn over halfway through cooking. Cut in half and remove seeds.</p> <p>Turn over and press pad twice more. Cut in half and remove seeds.</p> | <p>7 minutes</p> <p>9 minutes</p> | <p>2 minutes</p> <p>4 minutes</p> |

FISH AND SEAFOOD

Delicate, tender fish is the result when cooked in the microwave. Because it is moist cooking, the finished fish and seafood, if cooked for the appropriate time, will be opaque and flake with a fork with no signs of dryness.

Because fish is unevenly shaped, the arrangement is critical to success. To arrange several fillets in a deep glass pie plate, put thicker edges to the outside and thinner edges to the inside. Try to create a circle for best results, even overlap thin ends where necessary to achieve overall even thickness.

Single items may do better if the thin ends are shielded with a foil. Some rules apply to the use of foil never cover

more than one-third of any item; do not let the foil pieces touch each other or the sides of the microwave oven, and be sure that all ends are tucked under and lie flat to the food. Cover with wax paper to prevent spattering.

Seafood cooks very quickly in the microwave-about 3 to 4 minutes per pound. Wait for stand time, then proceed carefully with extra time, to finish cooking without overcooking. Cooked seafood will be opaque and firm, but not tough.

Frozen fish and seafood are convenient to keep on hand. See the "FISH-AUTO DEFROSTING" chart on page 24 of this cookbook for defrosting details.

COOKING FISH AND SEAFOOD

1. Arrange fish and seafood on a microwave rack (fillets, steaks, lobster) or in an appropriate glass casserole (scallops).
2. Cover with wax paper and set on glass turntable in a microwave.
3. Calculate cooking time by multiplying weight of the fish or seafood by the time recommended per pound.
4. The microwave will cook on P-HI unless another power level is entered at the time of cooking. To choose another power level, and begin cooking, press Power continuously to program the recommended power level. Press the number pad to program the calculated time. Press START.
5. Check progress about halfway through the cooking time; turn over, rearrange or shield, as needed.
6. Within several minutes before the end of cooking check fish or seafood to determine if time needs adjusting. Wait until the stand time before making the final decision.

| ITEM | POWER | COOK | STAND |
|-----------------------------------|-------|-----------------------|-----------|
| Fish Fillets--or-- Fish Steaks | P-HI | 5-7 minutes per pound | 2 minutes |
| Shrimp--or-- Scallops | P-HI | 3-4 minutes per pound | 2 minutes |
| Lobster Tail | P-HI | 6-8 minutes per pound | 2 minutes |

POULTRY

Juicy and moist describes poultry cooked by microwave energy. It is a superior method for cooking chicken to be used in casseroles, salads, or to have for sandwiches. See Poached Chicken recipe.

Arrangement is very important with poultry and its uneven shapes. Try to arrange pieces in a circular pattern wherever possible for the most even defrosting or cooking. The rounded part of the drumstick should go at the outer edge, for example, while the thinner end goes to the middle of the dish. Continue with other pieces until the overall layer is fairly even. Cover with wax paper to prevent spattering.

Poultry defrosts well with our AUTO DEFROST feature

(see page 13). Be sure that all poultry is completely defrosted before cooking. Check for doneness after stand time is over.

Remember that more cooking will take place during standing time. Poultry must be cooked to an internal temperature of 160°F for boneless pieces, to 170°F for bone-in pieces and to 185°F for whole birds.

Poultry is done when the meat is no longer pink and the juices are the color of chicken broth with no traces of pink. Be sure to check for these signs by cutting into the inner thigh. You may also check for the internal temperature with an instant-read thermometer. Occasionally the bones will show red spots, but this does not affect the doneness.

COOKING POULTRY

1. Arrange poultry on a microwave rack (boneless breasts and thighs, whole broilerfryers, cornish hens, wings with crumb coating) or in as appropriate glass casserole baking dish or deep glass pie plate (wings, cut up or bone-in chicken)
2. Cover with wax paper and set on glass turntable in the microwave.
3. Calculate cooking time by multiplying weight of the poultry by the time recommended per pound
4. The microwave will cook on P-HI unless another power level is entered at the time of cooking. To choose another power level, and begin cooking, press Power continuously to program the recommended power level. Press the number pad to program the calculated time. Press START.
5. Check progress about halfway through the cooking time; turn over, rearrange or shield as needed.
6. Within several minutes before the end of cooking check poultry to determine if time needs adjusting. Wait until after the stand time before making the final decision. 4 servings

| ITEM | POWER | COOK | STAND |
|--|-------|-------------------------|-----------|
| Chicken Breast, boneless --or-- Chicken Thighs, boneless | P-HI | 8-10 minutes per pound | 3 minutes |
| Chicken Wings --or-- Chicken Wings, pieces | P-HI | 8-9 minutes per pound | 2 minutes |
| Whole Fryer --or-- Bone-in Chicken | P-HI | 12-15 minutes per pound | 5 minutes |
| Cornish Hen | P-HI | 7-9 minutes per pound | 5 minutes |

MEATS

Tender cuts of meat do well in the microwave, especially when cooked at lower power levels. Be sure meat is fully defrosted before cooking. Consult the meat cooking charts (pages 43~45) for details.

The exact time to cook each piece of meat will depend on the shape of the meat, the weight, the starting temperature of the meat and the desired doneness. Our timings assume the meat is taken from the proper storage (refrigerated). The lower number in the time range reflects time suggested for

medium meat; the higher number for well done. It is always possible to add time if needed, so it is best to start with the lower number for calculating the time.

Stand time after cooking is an important aspect of microwave cooking since more cooking will take place then. The residual heat in the food will equalize and finish the cooking process. Always check for doneness after the stand time.

TIP

Thin pieces of meat are no longer pink when fully cooked. Take meat from the microwave while slightly pink to prevent overcooking during standing time.

COOKING PORK

1. Arrange meat on a microwave rack (roast, chops, bacon) in an appropriate glass casserole (cubes, strips, sausage).
2. Cover with wax paper and set on glass turntable in the microwave.
3. Calculate cooking time by multiplying weight of the meat by the time recommended per pound.
4. The microwave will cook on P-HI unless another power level is entered at the time of cooking. To choose another power level and begin cooking, press Power continuously to program the recommended power level shown below. Press the number pad to program the calculated time. Press START.
5. Check progress about halfway through the cooking time; turn over, rearrange or shield, as needed.
6. Within several minutes before the end of cooking check meat to determine if time needs adjusting. Wait after the stand time before making the final decision.

| ITEM | POWER | COOK | STAND |
|---|-------|--|------------|
| Pork Cubes | P-HI | 7-8 minutes per pound | 2 minutes |
| Pork Loin Roast | P-70 | 15-17 minutes per pound | 10 minutes |
| Bulk Pork Sausage | P-HI | 5-6 minutes for 12 oz.; cover with paper towels | 2 minutes |
| Pork Chops, boneless Pork Chops, bone-in | P-70 | 8-10 minutes per pound | 2 minutes |
| Pork Strips | P-HI | 5-6 minutes per pound | 2 minutes |
| Bacon | P-HI | 1 minute per slice; cover with paper towel | 30 seconds |

COOKING BEEF

1. Arrange meat on a microwave rack (roast, hamburger patties) or in an appropriate glass casserole (cubes, strips, ground beef, meatballs).
2. Cover with wax paper and set on glass turntable in the microwave.
3. Calculate cooking time by multiplying weight of the meat by the time recommended per pound.
4. The microwave will cook on P-HI unless another power level is entered at the time of cooking. To choose another power level and begin cooking, press Power continuously to program the recommended power level shown below. Press the number pad to program the calculated time. Press START.
5. Check progress about halfway through the cooking time; turn over, rearrange or shield, as needed.
6. Within several minutes before the end of cooking check meat to determine if time needs adjusting. Wait until after the standing time before making the final decision.

| ITEM | POWER | COOK | STAND |
|--|-------|--|------------|
| Beef Rolled Rump Roast --or-- Beef Round Sirloin Tip Roast, Boneless --or-- Beef Eye of Round --or-- Beef Flank Steak | P-50 | 17-20 minutes per pound (recommended for meats up to 3 pounds) | 10 minutes |
| Beef Strips, boneless --or-- Beef Cubes | P-70 | 8-10 minutes per pound | 2 minutes |
| Ground Beef | P-HI | 7 minutes per pound | 5 minutes |
| Beef Hamburger Patties | P-HI | 7 minutes per pound | 2 minutes |
| Meatballs | P-HI | 8-10 minutes per pound | 2 minutes |

COOKING LAMB

1. Arrange meat on a microwave rack (leg, roast, chops) or in an appropriate glass casserole (cubes).
2. Cover with wax paper and set on glass turntable in the microwave.
3. Calculate cooking time by multiplying weight of the meat by the time recommended per pound.
4. The microwave will cook on P-HI unless another power level is entered at the time of cooking. To choose another power level and begin cooking, press Power continuously to program the recommended power level shown below. Press the number pad to program the calculated time. Press START.
5. Check progress about halfway through the cooking time; turn over, rearrange or shield, as needed.
6. Within several minutes before the end of cooking check meat to determine if time needs adjusting. Wait until after the stand time before making the final decision.

| ITEM | POWER | COOK | STAND |
|-------------------------|-------|------------------------|---------------------|
| Lamb Chops, boneless | P-70 | 8-10 minutes per pound | 2 minutes |
| Lamb Chops, bone-in | | | |
| Lamb Cubes | P-HI | 7 minutes per pound | 2 minutes |
| Boneless Leg, rolled | P-70 | 12 minutes per pound | 10 minutes, covered |

SOUPS

Making homemade soups is easier than ever in the microwave oven. Use leftover vegetables, chicken and meats to create your own specialty. Freeze small amounts of leftovers until you have enough to try a new soup.

An efficient microwave method of soup making is to cook the vegetables first with just a little oil or butter, then add the stock or broth and heat as desired. If you have no stock or broth, heat 1 cup of water and 1 bouillon cube (or 1 teaspoon bouillon granules) in a 2-cup glass measure on P-HI for 3 minutes. Season as desired.

Canned condensed soups are convenient to add to homemade vegetables for a quick but tasty soup. Our recipes for mushroom and onion sauces can be used as soup bases with additional milk. Watch for package directions to heat purchased soups in the microwave.

Once you have made some soup of your choice, freeze leftovers in 12-ounce portions. Then defrost on Def. and reheat on P-HI for 3 minutes. Always stir several times during the heating cycle and before serving.

SAUCES AND GRAVIES

Sauces and gravies are foolproof when made in the microwave oven. Scorching, sticking, overcooking are no longer problems when the sauces are cooked in a glass measure with a handle. The sauce cooks more evenly, but it is pourable. Select a sizable utensil that is double the size of the recipe to allow for bubbling up and prevent spilling over.

It is important to stir frequently to prevent lumps, especially after mixture has boiled. A whisk is helpful to stir cooked areas into those that are not yet thickened. Stir before

serving as well.

Sauces add a nice touch of variety to menus. They can be made ahead and stored covered in the refrigerator until ready to reheat and serve. If you wish to add a sauce or gravy to cooked meats, it is best to heat the sauce fully first, then add the meat and cook for 1 to 2 minutes to heat thoroughly. This method prevents overcooking the meat.

Our versatile collection of sauces will enhance your main dishes and even desserts for creative menu planning.

DESSERTS

A sweet ending to a meal is a lot easier in the microwave oven. Quick to make, delicious to eat, these desserts offer something for everyone. We have selected those that do well in the microwave oven. Candies, for example, are excellent when prepared the microwave way.

To get the most even cooking, plan to make desserts in a deep glass pie plate where possible. Use a paper towel as a cover for bar cookies to equalize the cooking process. It peels off easily when done. Appearances are not what we are accustomed to seeing, but frosting or a dusting of confectioner's sugar helps create eye appeal.

Crumb pie shells do quite well in the microwave, as do most fruit desserts. To get a head start on pie fillings, simply heat in a large glass measure; stir well to distribute the heat, then pour into the prepared pie shell.

High sugar mixtures get very hot in the microwave so use great care (and hot pads) when handling.

WEIGHT & MEASURE CONVERSION CHART

■ POUNDS & OUNCES TO GRAMS

| POUNDS(lb.) | GRAMS(g) | OUNCES(oz.) | GRAMS(g) | OUNCES(oz.) | GRAMS(g) |
|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|
| 1/4 | 114 | 1 | 28 | 9 | 255 |
| 1/2 | 227 | 2 | 57 | 10 | 284 |
| 3/4 | 341 | 3 | 85 | 11 | 312 |
| 1 | 454 | 4 | 113 | 12 | 340 |
| 2 | 907 | 5 | 142 | 13 | 369 |
| 3 | 1361 | 6 | 170 | 14 | 397 |
| 4 | 1814 | 7 | 198 | 15 | 425 |
| 5 | 2268 | 8 | 227 | 16 | 454 |
| 6 | 2722 | | | | |
| 7 | 3175 | | | | |
| 8 | 3629 | | | | |
| 9 | 4082 | | | | |
| 10 | 4526 | | | | |
| 11 | 4990 | | | | |

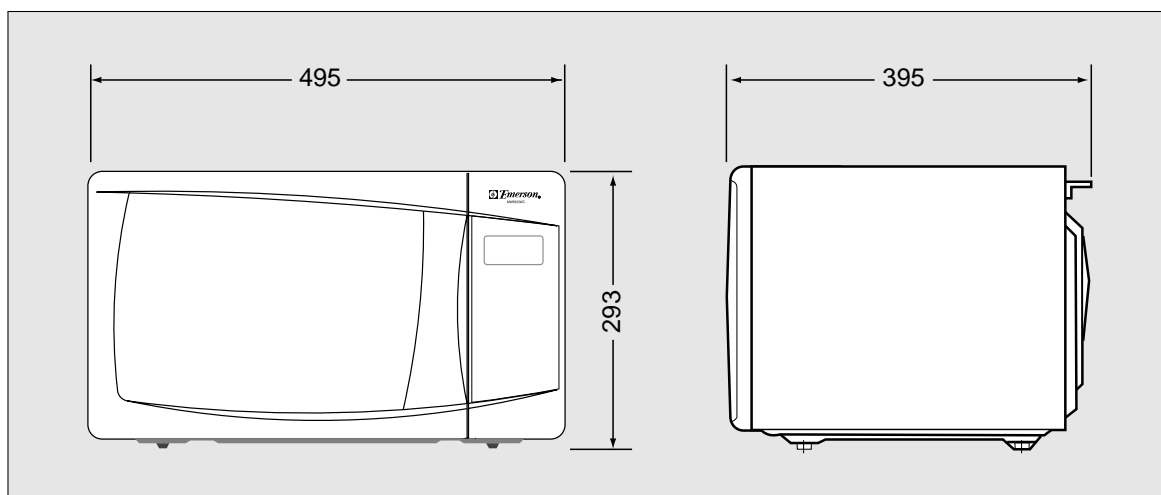
| ■ FLUID MEASUREMENTS | | | |
|----------------------|---|------------------|------------|
| 1 Cup | = | 8 fluid ounces | = 240 ml. |
| 1 Pint | = | 16 fluid ounces | = 480 ml. |
| 1 Quart | = | 32 fluid ounces | = 960 ml. |
| 1 Gallon | = | 128 fluid ounces | = 3840 ml. |

■ WEIGHT DEFROST AND COOK CONVERSION CHART

| Ounces | Hundredths of a Pound | Tenths of a Pound | Grams |
|--------|-----------------------|-------------------|-------|
| 1-2 | .06-.15 | 0.1 | 50 |
| 3-4 | .16-.25 | 0.2 | 100 |
| 5-6 | .26-.35 | 0.3 | 150 |
| 7 | .36-.45 | 0.4 | 200 |
| 8-9 | .46-.55 | 0.5 | 250 |
| 10-11 | .56-.65 | 0.6 | 300 |
| 12-13 | .66-.75 | 0.7 | 350 |
| 14 | .76-.85 | 0.8 | 400 |
| 15-16 | .86-.95 | 0.9 | 450 |

SPECIFICATIONS

| Item | Rating Specification |
|------------------------|--|
| Power Supply | 120V, 15A Single phase with grounding 60Hz, AC. |
| Power Consumption | 1350 W |
| Microwave Output Power | 900 W, Full Microwave power |
| Microwave Frequency | 2,450 MHz |
| Unit Dimensions | W 495 (19.5) X D 395 (15.5) X H 293 (11.5) mm (inch) |
| Cavity Dimensions | W 320 (12.6) X D 338 (13.3) X H 238 (9.4) mm (inch) |
| Cavity Volume | 0.9 Cu. Ft. |
| Net Weight | Approx. 27.5 lbs (12.5 kg) |
| Timer | Digital, 59 minutes 99 seconds |



BEFORE YOU CALL FOR SERVICE

Refer to the following checklist, you may prevent an unnecessary service call.

- The oven doesn't work :
 1. Check that the power cord is securely plugged in.
 2. Check that the door is firmly closed.
 3. Check that the cooking time is set.
 4. Check for a blown circuit fuse or tripped main circuit breaker in your house.
- Sparking in the cavity;
 1. Check utensils. Metal containers or dishes with metal trim should not be used.
 2. Check that metal skewers or foil does not touch the interior walls.

If there is still a problem, contact the service station.

DO NOT ATTEMPT TO SERVICE THE OVEN YOURSELF !

EMERSON MICROWAVE OVEN WARRANTY

We appreciate your purchase of a EMERSON Microwave. We take pride in the quality of our products and have manufactured your new Microwave unit to exacting quality standards. We feel confident that in normal use, it will provide you with satisfactory performance. However, should you experience difficulty, you are protected under the provisions of this warranty.

EMERSON Microwave Oven are warranted against manufacturing defects in materials and workmanship in normal use for the following periods from the date of purchase by the original user, and is conditional upon the unit being installed and used as directed in the instruction manual.

WARRANTY PERIOD

Domestic Microwave Ovens – Carry-in Service :

One (1) year parts and labour : Seven (7) years on Magnetron – labour not included after initial Twelve (12) months.

EMERSON's obligation under this warranty should be limited to the repair, including all necessary parts and the labour connected therewith, or at our option the exchange of any Microwave Oven which shows evidence of a manufacturing defect within the warranty period. Replacement parts, furnished in connection with this warranty shall be warranted for a period equal to the unexpired portion of the original equipment warranty.

CUSTOMER OBLIGATIONS

This warranty applies to the product from the original date of purchase at retail. Therefore, the owner must provide a copy of the original, dated bill of sale. No warranty service will be performed without a bill of sale. Transportation to and from the service depot is the responsibility of the owner.

WARRANTY EXCLUSIONS

This warranty is extended to EMERSON Microwave Ovens purchased and used in Canada. This warranty shall not apply to appearance or accessory items including but not limited to: glass tray, cabinet, cabinet parts, knobs. This warranty shall, in addition, not apply to damages due to handling, transportation, unpacking, set-up, installation, customer adjustments that are covered in the instruction book, repair or replacement of parts supplied by other than the EMERSON authorized service depot, any malfunction or failure caused by or resulting from abnormal environmental conditions, improper unauthorized service, improper maintenance, modifications or repair by the consumer, abuse, misuse, neglect, accident, fire, flood, or other Acts of God, and incorrect line voltage.

This Appliance product is only warranted to the original retail purchaser. This warranty becomes void in the event of commercial or rental use. This warranty becomes void in the event serial numbers are altered, defaced or removed.

EMERSON reserves the right to make changes in design or to make additions to or improvements upon this product without incurring any obligation to install the same on products previously manufactured. The foregoing is in lieu of all other warranties expressed or implied and EMERSON neither assumes nor authorizes any person to assume for it any other obligation or liability in connection with the sale or service of this product. In no event shall EMERSON or its EMERSON dealers be liable for special or consequential damage arising from the use of this product, or for any delay in the performance of this warranty due to cause beyond our control.

The purchaser may have other rights under existing provincial or federal laws, and where any terms of this warranty are prohibited by such laws, they are deemed null and void, but the remainder of the warranty shall remain in effect.

HOW TO OBTAIN SERVICE

Should this product require service, you may obtain specific information on how to obtain service by contacting the EMERSON Dealer from whom this product was purchased, or by contacting us directly:

SONIGEM SERVICE

300 Alden Road

Markham, Ontario

L3R 4C1

PHONE: (905) 940-5089 FAX: (905) 940-2303

TOLL FREE: 1-800-287-4871



Emerson®

*FOUR A MICRO-ONDES
MODELE de 0,9 pi. cu.*

Avec commandes tactiles informatisees

*GUIDE D'UTILISATION
ET LIVRE DE RECETTES*

MW8993WC/BC

MESURES PRÉVENTIVES À SUIVRE POUR ÉVITER TOUTE SUREXPOSITION AUX MICRO-ONDES

- (a) Ne faites jamais fonctionner le four à micro-ondes lorsque la porte est ouverte car vous pourriez être exposé(e) à des ondes néfastes. Il est important de ne pas tenter d'altérer ni d'annuler le système de verrouillage du four.
- (b) Ne laissez aucun objet ni de matières (résidus de nettoyeurs ou de graisse) s'infiltrer entre la devanture du four et la porte elle-même et ne laissez pas de saletés s'accumuler sur les surfaces scellantes.
- (c) Ne faites pas fonctionner le four s'il est endommagé. Portez une attention particulière à la porte qui doit se refermer parfaitement et vérifiez s'il y a des dommages aux endroits suivants: (1) la porte (tordue), (2) les charnières et loquets (lâches ou desserrés) et (3) les surfaces scellantes de la porte (sales).
- (d) Ne tentez pas d'ajuster ni de réparer le four à micro-ondes vous-même. Seul un technicien qualifié peut effectuer le service de ce four.

TABLE DES MATIÈRES

| | | | |
|--|----|--|----|
| MESURES PRÉVENTIVES À SUIVRE POUR ÉVITER TOUTE SUREXPOSITION AUX MICRO-ONDES..... | 1 | ENFANTS "CHILD SAFETY LOCK" | 19 |
| MESURES DE SECURITE IMPORTANTES..... | 2 | ARRÊTER LE FOUR PENDANT LE FONCTIONNEMENT | 19 |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES | 3 | GUIDE DE CUISSON | 20 |
| ENONCE DU CONSEIL SUPERIEUR DE L'AUDIOVISUEL (FCC) SE RAPPORTANT AUX INTERFERENCES CAUSEES PAR LES FREQUENCES RADIO | 4 | DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE "AUTO DEFROST" | 24 |
| INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE | 4 | POISSONS ET FRUITS DE MER - DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE | 25 |
| INSTALLATION | 5 | PORC - DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE..... | 26 |
| ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES..... | 6 | BOEUF - DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE...27 | |
| UTILISATION SÉCURITAIRE DU FOUR À MICRO-ONDES..... | 7 | AGNEAU - DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE | 28 |
| SYSTÈME DE CUISSON OMNI WAVE ^{mc} | 8 | VOLAILLE - DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE | 29 |
| SCHÉMA DES CARACTÉRISTIQUES..... | 9 | OEUF ET FROMAGE | 30 |
| SCHÉMA DES CARACTÉRISTIQUES (suite)..... | 10 | LÉGUMES | 30 |
| PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT..... | 11 | CUIRE LES LÉGUMES FRAIS..... | 31 |
| COMMENT RÉGLER LES COMMANDES DU FOUR..... | 12 | POISSONS ET FRUITS DE MER | 35 |
| RÉGLAGE DE L'HORLOGE..... | 12 | CUISSON DU POISSON ET DES FRUITS DE MER..... | 35 |
| DÉCONGÉLATION CHRONOMÉTRÉE | 12 | VOLAILLES | 36 |
| DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE..... | 13 | CUISSON DE LA VOLAILLE | 37 |
| CUISSON À UNE ÉTAPE | 14 | VIANDES | 37 |
| CUISSON À DEUX ÉTAPES..... | 15 | CUISSON DU PORC..... | 38 |
| MODE DE MINUTERIE..... | 15 | CUISSON DU BOEUF..... | 39 |
| CUISSON RAPIDE..... | 17 | CUISSON DE L'AGNEAU | 40 |
| CUISSON À UNE TOUCHE | 17 | SOUPES | 40 |
| CUISSON À UNE TOUCHE (suite)..... | 18 | SAUCES ET JUS DE VIANDE | 41 |
| AJUSTEMENT DE LA CUISSON "PLUS" ou "MOINS" (MORE/LESS)..... | 19 | DESSERTS | 41 |
| VERROUILLAGE À L'ÉPREUVE DES | | TABLEAU DE CONVERSION DES POIDS ET MESURES | 42 |
| | | SPÉCIFICATIONS | 43 |
| | | AVANT DE PLACER UN APPEL DE SERVICE ...43 | |

MESURES DE SECURITE IMPORTANTES

Vous devez, lors de l'utilisation d'appareils électriques, suivre certaines mesures de prévention, dont celles qui suivent:

MISE EN GARDE— Afin de réduire les risques de brûlure, électrocution, incendie ou tout type de blessure corporelle, ainsi qu'une exposition dangereuse aux micro-ondes;

1. Lire toutes les instructions contenues dans ce guide avant d'utiliser votre four à micro-ondes.
2. Lire et suivre les instructions spécifiques contenues à la section : "MESURES PRÉVENTIVES À SUIVRE POUR ÉVITER TOUTE SUREXPOSITION AUX MICRO-ONDES", que l'on peut trouver à la page 1.
3. Cet appareil doit être mis à la terre. Ne raccordez qu'à une prise de courant munie d'une prise de terre adéquate. Référez-vous à la section "INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE" que vous trouverez à la page 3.
4. Assurez-vous de respecter les instructions comprises dans ce guide avant de procéder à l'installation ou au placement de cet appareil.
5. Certains produits tels que les oeufs entiers et les contenants scellés par exemple, les contenants de verre fermés peuvent exploser et ne doivent jamais être chauffés dans ce four.
6. N'utilisez cet appareil que pour son usage prescrit dans ce guide. Ne faites pas chauffer ni réchauffer de produits chimiques, dissolvants ou autres car les vapeurs qui s'en dégageraient pourraient être corrosives. Ce type de four a été conçu spécifiquement pour réchauffer, cuire et sécher des aliments. Il n'a pas été conçu à des fins commerciales ni industrielles (usage en laboratoire).
7. Comme pour tout appareil électrique, vous devez superviser le fonctionnement de près lorsque des enfants se servent du four à micro-ondes.
8. Ne faites jamais fonctionner l'appareil si son cordon d'alimentation (ou sa fiche) a été endommagé, si celui-ci ne fonctionne pas adéquatement ou s'il a été endommagé, échappé ou immergé dans l'eau.
9. Cet appareil ne doit être réparé que par un technicien qualifié. Communiquez avec le centre de service le plus près de chez vous afin de le faire inspecter, réparer ou ajuster.
10. Ne recouvrez pas et n'obstruez pas les ouvertures de cet appareil.
11. N'entrez pas cet électroménager à l'extérieur. N'utilisez pas cet appareil près de l'eau—par exemple, près d'un évier de cuisine, dans un sous-sol humide ou près d'une piscine, ou tout endroit similaire.
12. N'immergez pas le cordon d'alimentation ni sa fiche dans l'eau.
13. Éloignez le cordon des sources de chauffage.
14. Ne laissez pas le cordon pendre sur le rebord d'une table ou d'un comptoir.
15. Lorsque vous nettoyez les surfaces de la porte et du four qui se touchent en refermant la porte, n'utilisez qu'un savon doux n'utilisez pas de laine d'acier ni de savon abrasif- que vous appliquerez avec une éponge ou un chiffon doux.
16. Afin de réduire les risques d'incendie à l'intérieur de la cavité du four :
 - (a) Ne surcuisez pas les aliments. Surveillez la cuisson de près lorsque vous utilisez du papier, du plastique ou autre matériau combustible dans le four à micro-ondes, pour faciliter la cuisson.
 - (b) Enlevez toujours les attaches de métal ou de plastique (pouvant contenir une broche de métal au centre) des sacs de plastique ou de papier avant de les placer dans le four.
 - (c) Si les matériaux à l'intérieur du four s'enflamment, gardez la porte de four fermée, mettez le four hors fonction et débranchez le cordon d'alimentation ou mettez le fusible hors fonction dans la boîte électrique.
 - (d) N'utilisez pas la cavité du four pour ranger des objets divers. N'y laissez pas du papier, des ustensiles de cuisson ou de la nourriture, surtout lorsque vous ne l'utilisez pas.
17. N'utilisez pas ce four à micro-ondes pour réchauffer ou chauffer des produits chimiques (tels que des sulfites et des chlorites). Les vapeurs nocives que dégageraient ces produits pourraient altérer les contacts et les ressorts de l'interrupteur de verrouillage et les rendre inopérants.
18. Maintenez la grille anti-éclaboussures propre en tout temps. Essuyez l'intérieur du four avec un chiffon humide après chaque usage. Si vous laissez de la graisse à l'intérieur de la cavité, celle-ci risquerait de surchauffer ou s'enflammer lorsque vous faites fonctionner le four.
19. Ne chauffer jamais d'huile ou de graisse pour la friture dans le four à micro-ondes car vous ne pourrez contrôler la température et risquerait de provoquer un incendie.
20. Les liquides tels que l'eau, le café ou le thé peuvent surchauffer au point de dépasser le degré d'ébullition sans que vous vous en rendiez compte à cause de la tension de surface du liquide. L'ébullition lorsque vous sortez le contenant du four n'est pas toujours visible. **CECI POURRAIT PROVOQUER UN DÉBORDEMENT LORSQU'UN CUILLER OU AUTRE USTENSILE EST INTRODUIT DANS LE LIQUIDE CHAUD.** Afin de réduire les risques de blessures :
 - a) Ne surchauffez pas le liquide.
 - b) Brassez le liquide avant et à la mi-temps.
 - c) N'utilisez pas de contenant aux rebords droits qui se referment vers le haut.
 - d) Après le réchauffage, permettez au contenant de reposer dans le four à micro-ondes pendant un court moment avant de le retirer.
 - e) Faites preuve d'une attention extrême lorsque vous introduisez une cuillère ou autre ustensile dans le contenant.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Utilisation générale

1. Vous ne devriez, EN AUCUN CAS, tenter d'altérer, d'ajuster ou de réparer le loquet d'ouverture de la porte ni toute autre partie du four. NE RETIREZ PAS le panneau extérieur du boîtier du four. Référez toutes les réparations à un technicien qualifié.
2. NE FAITES PAS FONCTIONNER le four lorsqu'il est vide. Les micro-ondes pourraient se propager partout à l'intérieur du four s'il n'y a pas de nourriture pour absorber les micro-ondes.
3. S'il survient un feu à l'intérieur du four, appuyez sur la touche d'arrêt/annulation "STOP/CLEAR" et LAISSEZ LA PORTE FERMÉE. Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du disjoncteur.
4. Ne FAITES JAMAIS sécher des vêtements, journaux ou tout autre matériau dans le four à micro-ondes. Ils peuvent prendre feu.
5. N'utilisez pas de produits de papier recyclé car ils peuvent contenir des impuretés et être à l'origine d'étincelles ou d'un incendie.
6. Ne FRAPPEZ PAS le panneau des commandes. Vous pourriez endommager les touches.
7. ÉVITEZ d'insérer des clous, vis, fils, etc. à travers les trous de l'appareil pendant son utilisation. N'insérez jamais d'objets en métal dans les trous de la cavité intérieure du four ou toute autre ouverture présente sur le four car ils pourraient causer des électrocutions ou des fuites de micro-ondes.

Accessoires de cuisson; plats et ustensiles

1. Vous ne devriez pas utiliser de CONTENANTS en MÉTAL ni de PLATS aux rebords de MÉTAL. Vous pouvez causer un amorçage d'arc.
2. Les ATTACHES de MÉTAL ne doivent pas être utilisées dans le four à micro-ondes.
3. N'utilisez pas de POTS SCELLÉS ni de bouteilles dont le GOULOT est TROP PETIT lors de la cuisson ou du réchauffage car ils peuvent éclater.
4. Ne vous servez pas de THERMOMÈTRES CONVENTIONNELS dans le four à micro-ondes car ils peuvent causer un amorçage d'arc.
5. Retirez les EMBALLAGES DE PLASTIQUE avant de débiter la cuisson ou la décongélation des aliments dans le four à micro-ondes.
6. Pour PLUS DE RENSEIGNEMENTS sur les bons accessoires (ustensiles et plats) à utiliser pour la cuisson au four à micro-ondes, référez-vous au guide de cuisson par micro-ondes.

Utilisation générale

1. N'utilisez jamais votre four à micro-ondes pour faire vos CONSERVES MAISON. Ce four n'a pas été conçu pour permettre une stérilisation adéquate. Les conserves qui n'ont pas été suffisamment cuites peuvent se gaspiller et être impropres à la consommation.
2. Les DURÉES DE CUISSON données dans le guide de cuisson ne sont qu'approximatives. Les facteurs pouvant affecter la cuisson sont la température des aliments au début de la cuisson, l'altitude, le volume et la taille des aliments, ainsi que les ustensiles utilisés. Au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec votre four, vous apprendrez à tenir compte de ces facteurs et à les calibrer.
3. Il est préférable de CUIRE MOINS que de TROP CUIRE les aliments. Si la nourriture n'est pas assez cuite, vous pouvez toujours la remettre dans le four pour une cuisson additionnelle. Par contre, si elle est trop cuite, vous ne pourrez rien y changer. Débutez toujours la cuisson avec une durée moins longue.
4. De PETITES QUANTITÉS de nourriture ou des nourritures ne CONTENANT PAS BEAUCOUP D'HUMIDITÉ peuvent brûler, s'assécher ou prendre feu si vous les cuisez trop longtemps.
5. Ne FAITES PAS BOUILLIR les oeufs dans leur coquille. La pression peut s'accumuler et faire éclater l'oeuf.
6. Les pommes de terre, pommes, jaunes d'oeuf, courges entières et les saucisses sont des exemples d'aliments dont la PEAU n'est pas POREUSE. Pour éviter qu'ils éclatent, vous devez les percer avant de les cuire.
7. Vous devez faire éclater le MAÏS SOUFFLÉ dans un plat conçu spécialement à cet effet. Les grains de maïs éclatés dans un four à micro-ondes éclatent en moins grande quantité que les grains éclatés de façon conventionnelle. Ne faites pas éclater des grains de maïs dans ce four à moins d'utiliser des accessoires conçus spécialement pour le four à micro-ondes ou que les grains soient emballés dans un paquet approprié. N'utilisez pas d'huile à moins que cela ne soit spécifié par le fabricant.
8. N'ESSAYEZ PAS de faire de la friture dans votre four à micro-ondes.
9. Les LIQUIDES RÉCHAUFFÉS ou BOUILLIS dans le four à micro-ondes peuvent DÉBORDER si vous ne les mélangez pas avec de l'air. Ne réchauffez pas les liquides dans votre four avant de les brasser d'abord.

ENONCE DU CONSEIL SUPERIEUR DE L'AUDIOVISUEL (FCC) SE RAPPORTANT AUX INTERFERENCES CAUSEES PAR LES FREQUENCES RADIO

MISE EN GARDE :

Cet appareil génère, utilise et peut émettre des fréquences de type ISM et s'il n'est pas installé selon les instructions et aux normes strictes du fabricant, peut nuire aux radiocommunications et à la réception des télédiffusions.

Cet appareil a été testé et s'avère conforme aux restrictions relatives aux équipements de type ISM, d'après l'article 18 des règlements de la FCC. Ces restrictions ont été instaurées pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles au sein d'une installation résidentielle.

Toutefois, rien ne garantit que des parasites ne surviendront pas dans une installation particulière. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à la réception du téléviseur ou de la radio, ce que vous pouvez déterminer en ouvrant et en fermant votre appareil, nous vous invitons à essayer l'une des mesures correctives suivantes:

- Réorientez l'antenne de réception de la radio ou du téléviseur.
- Placez le micro-ondes à un endroit différent par rapport au récepteur.
- Éloignez le four à micro-ondes du récepteur.
- Branchez le four à micro-ondes dans une prise de courant CA différente de celle du composant qui reçoit les ondes.

LE FABRICANT n'est pas responsable des interférences causées aux radios et téléviseurs par des MODIFICATIONS NON AUTORISÉES à ce four à micro-ondes. L'utilisateur a la responsabilité de corriger de telles interférences.

INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE

Vous devez effectuer la mise à la terre de cet appareil. S'il devait survenir un court-circuit, la prise de terre réduirait les risques d'électrocution en permettant au courant électrique de suivre une route alternative. Le cordon de cet appareil est muni d'un fil et d'une fiche possédant une prise de terre. Cette fiche doit être insérée dans une prise de courant bien installée et mise à la terre de façon réglementaire.

MISE EN GARDE:

Toute mauvaise utilisation de la prise de terre peut occasionner des risques d'électrocution. Consultez un électricien ou un technicien qualifié si vous ne comprenez pas entièrement les instructions de mise à la terre ou si vous soupçonnez que la mise à la terre de l'appareil soit inadéquate. Suivez l'une ou l'autre des directives suivantes :

- (1) Si vous devez absolument vous servir d'un cordon d'extension, utilisez uniquement un cordon d'extension à trois fils muni d'une fiche à trois broches avec prise de terre, que vous ne brancherez que dans une prise de courant à trois ouvertures qui recevra complètement la fiche du four à micro-ondes. La capacité électrique du cordon d'extension devrait être égale ou supérieure à celle de l'appareil; ou
- (2) Il serait préférable de ne pas utiliser de cordon d'extension. Si le cordon d'alimentation de l'appareil est trop court, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise près de l'appareil.

INSTALLATION

1. Emplacement stable et plat

Placez le four à micro-ondes sur une surface plate et stable.

2. Aération

N'obstruez pas les fentes d'aération. Si elles sont bloquées pendant le fonctionnement du four, celui-ci peut surchauffer et éventuellement se briser. Pour obtenir une aération adéquate, libérez au moins un espace de trois pouces au-dessus, sur les côtés et à l'arrière du four.

3. Éloignement de la radio et du téléviseur

Il se peut que la réception d'un téléviseur ou d'une radio soit mauvaise si le four est placé trop près de l'antenne ou du fil d'antenne. Éloignez le four le plus possible de ces sources d'interférence.

4. Éloignement des appareils électriques de chauffage et des robinets

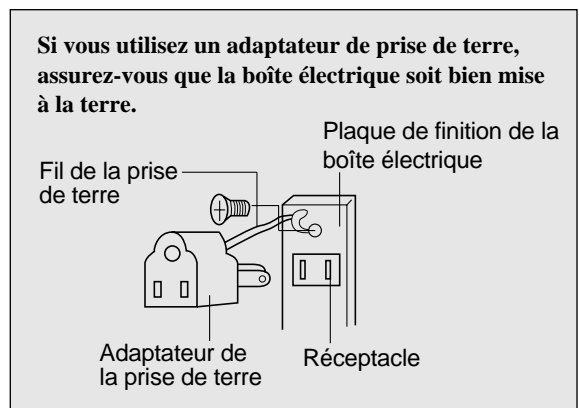
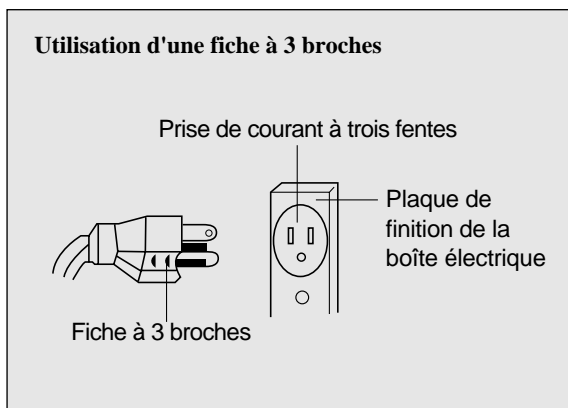
Lorsque vous choisissez un emplacement pour le four, gardez celui-ci éloigné des sources d'air chaud, de vapeur ou des éclaboussures, sinon il pourrait en résulter des dommages.

5. Alimentation:

Le four à micro-ondes nécessite une tension d'environ 15 ampères, 120 V, 60 Hz avec mise à la terre.

• Utilisez une prise de courant avec prise de terre.

1. Le four est muni d'un cordon d'alimentation court visant à réduire les risques d'enchevêtrement ou de trébuchement que pourrait causer un cordon plus long.
2. Vous pouvez installer un cordon d'extension plus long mais vous devez user de prudence en l'utilisant.
3. Si vous utilisez un cordon d'extension ou un cordon plus long, (1) la capacité électrique du cordon ou de la rallonge devrait être égale ou supérieure à la capacité électrique de l'appareil, (2) le cordon d'extension doit être muni d'une fiche à trois broches avec prise de terre. (3) Les cordons plus longs doivent être acheminés de façon à ne pas dépasser par-dessus la table ou le comptoir, là où les enfants pourraient les tirer; de plus, ne placez pas le fil aux endroits où ceux-ci pourraient trébucher dessus.

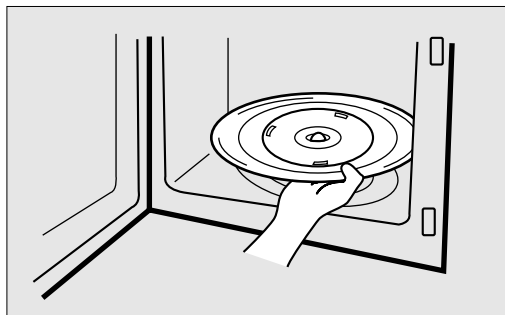


- 6. Examinez le four à micro-ondes:** Vérifiez qu'il n'y ait pas de bosses, que la porte ne soit pas brisée ou qu'il n'y ait pas de bosses dans la cavité du four. Si vous remarquez l'un de ces dommages, N'INSTALLEZ PAS L'APPAREIL. Prévenez le marchand immédiatement.

ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

- 1 Avant de procéder au nettoyage du four, débranchez la fiche d'alimentation CA de la prise de courant.
- 2 Gardez l'intérieur du four propre en tout temps. Lorsque les aliments ou les liquides éclaboussent la cavité intérieure du four, essuyez-les immédiatement avec un linge humide. Vous pouvez utiliser un savon doux si le four est très sale. N'utilisez pas de solutions de nettoyage abrasives.
- 3 Nettoyez la surface extérieure du four avec de l'eau et du savon, rincez et essuyez avec un linge doux. Pour éviter d'endommager les composants internes du four, évitez de faire pénétrer l'eau dans les fentes d'aération.
- 4 Si le panneau des touches est humide, nettoyez-le avec un linge doux et sec. N'utilisez pas de savon abrasif sur le panneau.
- 5 S'il y a accumulation de vapeur sur les deux côtés de la porte du four, essuyez avec un linge doux. Ceci peut survenir lorsque vous utilisez le four dans des conditions très humides et ne signifie pas que le four est défectueux.

- 6 À l'occasion, il peut être nécessaire d'enlever le plateau en verre pour le nettoyer. Nettoyez le plateau dans de l'eau savonneuse tiède ou dans le lave-vaisselle.



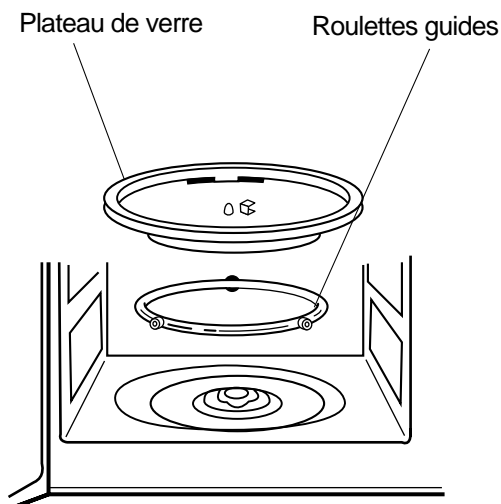
- 7 Vous devriez nettoyer les roulettes guide du plateau et le plancher de la cavité intérieure afin de réduire les bruits de rotation. Essuyez simplement le fond du four avec une solution savonneuse ou un nettoyeur à vitre, puis essuyez. Les roulettes guide peuvent être lavées dans un savon doux ou l'eau de la vaisselle.

Roulettes guide

- 1 Nettoyez régulièrement les ROULETTES GUIDE et le plancher de la cavité du four afin de réduire au maximum les bruits de roulement dérangeants.
- 2 Les ROULETTES GUIDES DOIVENT TOUJOURS être utilisées conjointement avec le plateau de verre lors de la cuisson.

GLASS TRAY

- 1 Ne FAITES PAS FONCTIONNER le four sans la table tournante.
- 2 N'UTILISEZ PAS d'autre type de plateau de verre dans ce four.
- 3 Si le plateau en verre est chaud, LAISSEZ-LE SE REFROIDIR avant de le nettoyer ou de l'immerger dans l'eau.
- 4 Ne CUISEZ PAS directement sur le plateau de verre.



UTILISATION SÉCURITAIRE DU FOUR À MICRO-ONDES

Quoique votre four à micro-ondes possède de nombreuses mesures de sécurité, il est important de respecter ce qui suit:

- (a) Ne tentez pas d'annuler ni de modifier l'interrupteur de verrouillage.
- (b) Ne placez aucun objet entre la porte et la devanture du four et ne laissez aucun résidu s'accumuler sur les surfaces scellantes. Nettoyez régulièrement le sceau de la porte avec une solution de nettoyage douce; rincez et essuyez. N'utilisez jamais de poudres de récurage ni de détergents abrasifs.
- (c) Ne forcez pas la porte, par exemple, en laissant un enfant se pendre après celle-ci ou en imposant au four toute charge qui le ferait basculer en avant, ce qui pourrait causer des blessures corporelles ou endommager la porte. Ne faites pas fonctionner le four s'il est endommagé; faites-le réparer par un technicien qualifié. Il est impératif que la porte du four puisse se refermer parfaitement et veillez plus particulièrement à ce qu'il n'y ait pas de dommage aux parties suivantes :
 - i) la porte (tordue)
 - ii) les charnières et loquets (brisés ou desserrés)
 - iii) les sceaux de la porte et les surfaces scellantes (sales).
- (d) Le four ne doit pas être ajusté ni réparé par une personne autre qu'un technicien qualifié.

REMARQUE :

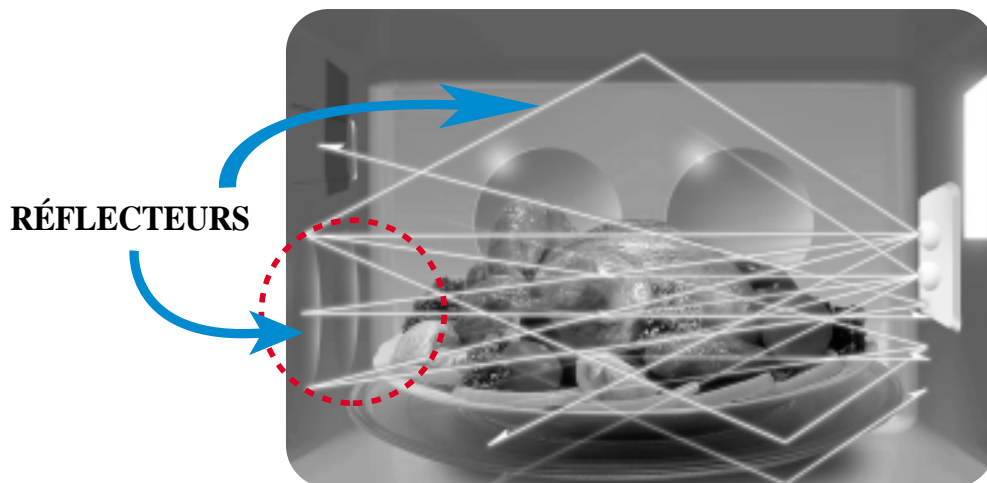
Il est normal que de la vapeur s'échappe des côtés de la porte pendant le cycle de cuisson. La porte n'a pas pour fonction de sceller complètement la cavité du four mais sa conception spéciale contribue à la sécurité du four.

MISE EN GARDE :

1. Ne faites pas fonctionner le four s'il est vide car cela risquerait de l'endommager.
2. L'appareil est doté d'une prise d'échappement à l'arrière; ne bloquez pas cette prise lors de l'installation du four.

SYSTÈME DE CUISSON OMNI WAVE^{mc}

Le système de cuisson Omni Wave^{mc} représente une nouvelle technologie révolutionnaire d'Emerson qui cuit les aliments plus rapidement et plus uniformément.

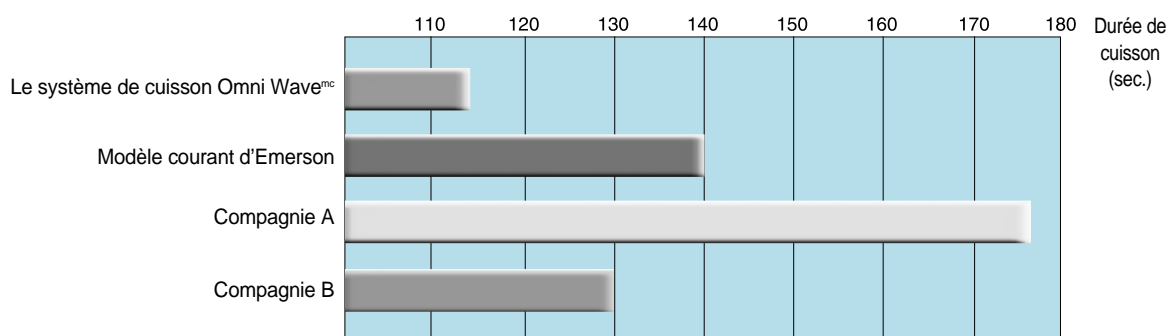


Qu'est-ce que le système de cuisson Omni Wavemc? Le système de cuisson Omni Wavemc concentre les ondes uniformément sur toutes les parties de l'aliment. Le système à double répartition des ondes distribue plus également les ondes dans la cavité du four à partir de deux sources; l'une située au-dessus de l'aliment et l'autre, sous celui-ci.

Un minimum de variation de température à la verticale : Le système de cuisson Omni Wavemc émet des micro-ondes sur un réflecteur qui les concentre ensuite sur la nourriture, ce qui produit une cuisson plus uniforme. Finis les endroits froids ou trop chauds!

Un minimum de variation de température à l'horizontale : Le système de cuisson Omni Wavemc réduit considérablement les différences de température dans chaque zone de cuisson en émettant des micro-ondes sur toute la surface du plateau.

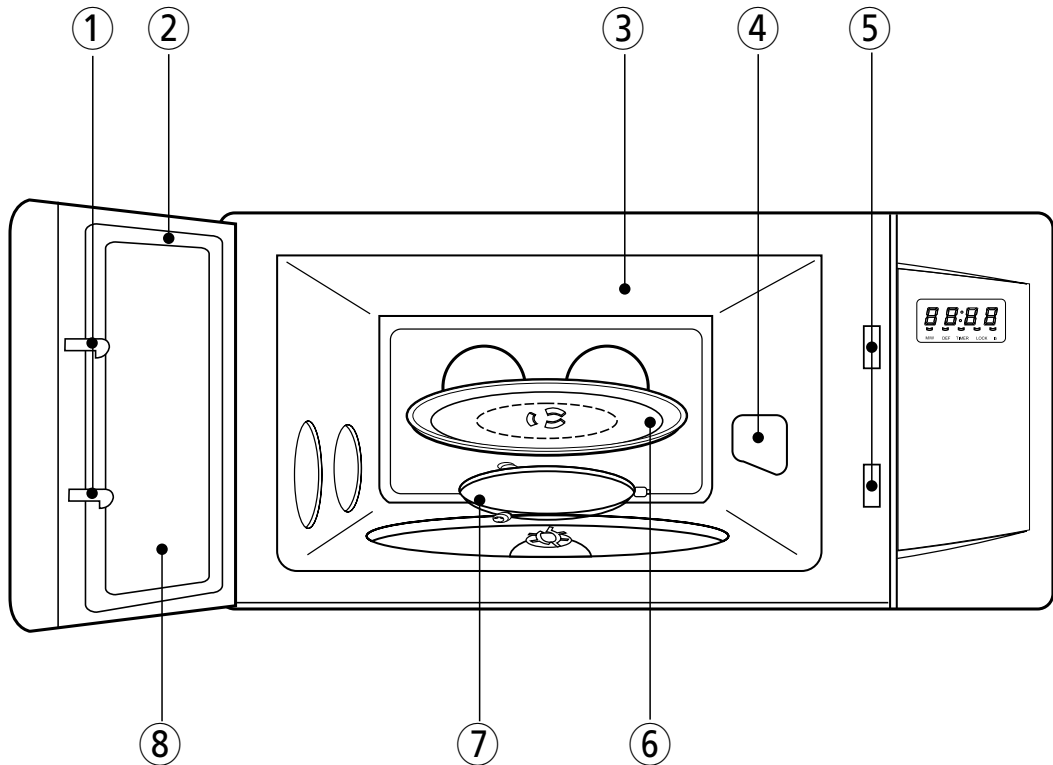
Durée de cuisson réduite :



Test de cuisson effectué sur un sac de maïs soufflé de 3,5 oz (99 g)

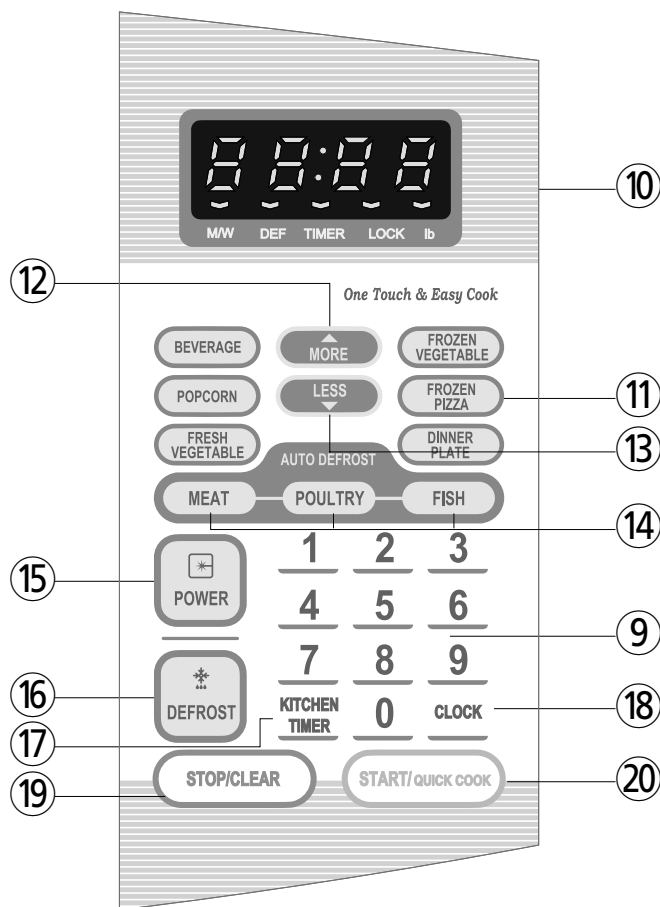
Le système de cuisson Omni Wave^{mc} permet d'obtenir une cuisson plus rapide en émettant des micro-ondes sur tous les côtés des aliments.

SCHEMA DES CARACTERISTIQUES



- ① **Crochets de la porte** - Les crochets se verrouillent automatiquement lorsque vous fermez la porte. Si vous ouvrez la porte en cours de fonctionnement, le magnétron se mettra automatiquement hors fonction.
- ② **Joint d'étanchéité de la porte** - Le joint d'étanchéité de la porte conserve les micro-ondes à l'intérieur de la cavité interne du four et empêche la fuite des ondes.
- ③ **Cavité interne du four**
- ④ **Guide anti-claboussures** - Protège la prise de sortie des micro-ondes contre les éclaboussures des aliments.
- ⑤ **Système de verrouillage sécuritaire** - Empêche le four de fonctionner lorsque la porte est ouverte.
- ⑥ **Plateau de cuisson en verre** - Fait de matériau spécial à l'épreuve de la chaleur. Le plateau doit toujours être bien installé avant de pouvoir faire fonctionner le four. Ne cuisez pas les aliments directement sur le plateau.
- ⑦ **Roulettes-guide** - Servent à supporter le plateau de cuisson en verre.
- ⑧ **Hublot de la porte** - Vous permet de voir les aliments. Le hublot est conçu pour laisser passer la lumière mais pas les micro-ondes.

SCHEMA DES CARACTERISTIQUES (suite)



- ⑨ **Clavier du réglage chronométrique** - Sert à régler la durée de la cuisson et à ajuster l'heure.
- ⑩ **Affichage** - Indique la durée et le niveau de puissance de la cuisson et l'heure actuelle.
- ⑪ **Cuisson à une touche** - Sert à cuire ou réchauffer des quantités spécifiques de nourriture.
- ⑫ **Touche "Plus"** - Ajoute plus de temps à la cuisson.
- ⑬ **Touche "Moins"** - Sert à diminuer la durée de la cuisson.
- ⑭ **Décongélation automatique** - Permet de décongeler les aliments (par le poids).
- ⑮ **Niveaux de puissance** - Cette touche sert à programmer les niveaux de puissance de la cuisson.
- ⑯ **Décongélation** - Sert à décongeler les aliments (par le temps).
- ⑰ **Minuterie** - Sert de minuterie pratique pour programmer la mise en marche différée ou un temps de repos après la cuisson.
- ⑱ **Horloge** - Sert à régler l'horloge.
- ⑲ **Arrêt/Annulation** - Sert à arrêter le fonctionnement du four ou annuler les données de cuisson.
- ⑳ **Départ/Cuisson rapide** - Sert à débiter la cuisson et à régler une durée de réchauffage.

PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

Cette section contient des renseignements utiles sur le fonctionnement du four.

1. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant standard de 120V CA, 60 Hz de 15 ampères à trois broches.
2. Après avoir mis la nourriture dans un plat à l'épreuve des micro-ondes, ouvrez la porte du four et déposez celui-ci sur le plateau de verre. Le plateau de verre et les rouleaux-guide doivent toujours être en place lorsque vous utilisez le four à micro-ondes.
3. Refermez la porte. Assurez-vous qu'elle soit bien fermée.

1 La lumière est allumée uniquement lorsque le four à micro-ondes est en cours de fonctionnement.

2 Vous pouvez ouvrir la porte du four en tout temps pendant le fonctionnement en appuyant sur la manette d'ouverture de la porte sur le panneau des commandes. Le four se mettra automatiquement hors fonction.

3 À chaque pression d'une touche, un BIP se fera entendre afin de vous signaler l'action effectuée.

4 Le four cuira automatiquement à la puissance maximale, à moins de le régler à un niveau de puissance inférieur.

5 Vous verrez ": 0" apparaître à l'affichage en branchant le four.

6 L'affichage revient à l'heure actuelle lorsque la durée de cuisson est terminée.

7 Lorsque vous appuyez sur la touche d'arrêt/annulation "STOP/CLEAR" pendant le fonctionnement du four, celui-ci arrête sa cuisson et conserve toutes ses données. Pour effacer ces données de cuisson (à l'exception de l'heure actuelle), appuyez une fois de plus sur la touche "STOP/CLEAR". Si la porte du four est ouverte pendant le fonctionnement, l'appareil conservera toutes ses données.

8 Si vous appuyez sur la touche de mise en marche "START" mais que le four ne fonctionne pas, vérifiez l'espace entre la porte et son joint d'étanchéité au cas où il y aurait des obstructions, puis assurez-vous que la porte soit bien refermée. Le four ne fonctionnera pas à moins que la porte soit complètement fermée et la programmation, refaite.

Assurez-vous que le four soit solidement installé et que sa fiche d'alimentation, bien insérée dans la prise de courant.

TABLEAU DES NIVEAUX DE PUISSANCE

- Vous réglez le niveau de puissance en appuyant sur la touche "POWER". Le tableau ci-dessous vous indique le niveau, le voyant affiché et le pourcentage de la puissance.

| Appuyez sur la touche "POWER" | Niveau de puissance (affichage) | Pourcentage approximatif de la puissance |
|-------------------------------|---------------------------------|--|
| Une fois | P-HI | 100% |
| Deux fois | P-90 | 90% |
| 3 fois | P-80 | 80% |
| 4 fois | P-70 | 70% |
| 5 fois | P-60 | 60% |
| 6 fois | P-50 | 50% |
| 7 fois | P-40 | 40% |
| 8 fois | P-30 | 30% |
| 9 fois | P-20 | 20% |
| 10 fois | P-10 | 10% |
| 11 fois | P-00 | 0% |

COMMENT RÉGLER LES COMMANDES DU FOUR

RÉGLAGE DE L'HORLOGE

Lorsque le four est branché pour la première fois, l'affichage indiquera “:0” et une tonalité se fera entendre. Si l'alimentation Ca est interrompu, l'affichage indiquera “: 0” lorsque l'alimentation sera rétablie.



1. Appuyez sur la touche “CLOCK”.
L'horloge sera réglée en mode 12 heures.

2. Appuyez de nouveau sur la touche “CLOCK”.
L'horloge sera réglée en mode 24 heures.

3. Entrez l'heure correcte en appuyant sur les touches numériques dans l'ordre.

4. Appuyez sur la touche “CLOCK”.



REMARQUE :

Ce four à micro-ondes est doté de plusieurs systèmes d'horloge. Si vous désirez le mode 12 heures, omettez cette étape.

L'affichage cessera de clignoter et les deux points commenceront à clignoter. Si vous avez sélectionné l'horloge à 12 heures, les heures seront affichées de 1:00 à 12:59. Si vous avez sélectionné l'horloge à 24 heures, l'horloge numérique vous permet de régler l'heure de 0:00 à 23:59.

REMARQUE : Si vous tentez d'entrer une heure erronée, l'heure ne sera pas réglée et une tonalité d'erreur se fera entendre. Appuyez sur la touche ‘CLOCK’ et ré-entrez l'heure.

DÉCONGÉLATION CHRONOMÉTRÉE

Lorsque la fonction de décongélation est sélectionnée, le cycle automatique divise le temps de décongélation en périodes alternatives de décongélation et de temps de repos.



1. Appuyez sur la touche ‘DEFROST’.
2. Appuyez sur les touches numériques pour sélectionner la durée de décongélation.

L'indication DEF s'allumera et “:0” est affichée.

L'affichage indiquera ce que vous avez sélectionné.

REMARQUE :

Votre four à micro-ondes peut être programmé pour 59 minutes 99 secondes. (59:59)

3. Appuyez sur la touche ‘START’.

Lorsque vous appuyez sur la touche ‘START’, le voyant ‘DEFROST’ commence à clignoter pour vous indiquer que le four est en mode de décongélation. Le compte à rebours débute et vous indique la durée résiduelle du mode de décongélation.

Le four à micro-ondes émet des bips pendant le cycle de décongélation pour vous indiquer qu'il est temps de retourner ou redistribuer les aliments. Lorsque la décongélation est terminée, vous entendrez trois bips.

DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

La DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE vous permet d'éliminer les devinettes lorsque vous désirez décongeler les aliments sans en connaître la durée.

Pour une décongélation simplifiée, suivez les étapes ci-dessous:

MEAT

1. Appuyez sur la touche des viandes "MEAT".
Le voyant des livres "lb" s'allume et "1.0" apparaît à l'affichage.
2. Choisissez le poids de décongélation désiré. (Référez-vous au tableau de la décongélation automatique par le poids ci-dessous.)
L'affichage vous indiquera les touches sur lesquelles vous avez appuyé.
3. Appuyez sur la touche "START".
La décongélation de la viande commence.

POULTRY

1. Appuyez sur la touche des volailles "POULTRY".
Le voyant des livres s'allume et "1.5" apparaît à l'affichage.
2. Choisissez le poids de décongélation désiré. (Référez-vous au tableau de la décongélation par le poids ci-dessous.)
L'affichage vous indiquera les touches sur lesquelles vous avez appuyé.
3. Appuyez sur la touche "START".
La décongélation de la volaille commence.

FISH

1. Appuyez sur la touche du poisson "FISH".
Le voyant des livres "lb" s'allume et "0.5" apparaît à l'affichage.
2. Choisissez le poids de décongélation désiré. (Référez-vous au tableau de la décongélation automatique par le poids ci-dessous.)
L'affichage vous indiquera les touches sur lesquelles vous avez appuyé.
3. Appuyez sur la touche "START".
La décongélation du poisson commence.

*TABLEAU DE DÉCONGÉLATION PAR LE POIDS

| Appuyez sur la touche | VIANDES | VOLAILLES | POISSONS |
|-----------------------|---------|-----------|----------|
| une fois | 1,0 lb | 1,5 lb | 0,5 lb |
| deux fois | 1,5 lb | 2,0 lbs | 1,0 lb |
| trois fois | 2,0 lbs | 2,5 lbs | 1,5 lb |
| quatre fois | 2,5 lbs | 3,0 lbs | 2,0 lbs |

La durée de la décongélation est automatiquement déterminée par le poids sélectionné.

Lorsque vous appuyez sur la touche "START", le voyant des livres "lb" s'éteint et le voyant "Def," clignote, puis la minuterie débute son compte à rebours, affichant le temps qu'il reste pour compléter la décongélation. Pendant la décongélation, le four émettra des bips pour vous signaler que les aliments doivent être retournés ou réorganisés. Lorsque la décongélation sera complétée, vous entendrez trois bips.

CUISSON À UNE ÉTAPE



X 6

1. Appuyez sur la touche "POWER".
(Choisissez le niveau de puissance désirée.)

Le voyant "M/W" s'allume.
L'affichage vous indiquera les touches sur lesquelles vous avez appuyé.
L'exemple ci-contre indique le niveau de puissance 5.

REMARQUE :

Si vous omettez l'étape 1, le four cuira à la puissance maximale.

2. Appuyez sur les touches numériques afin de déterminer la durée de la cuisson.

L'affichage vous indiquera les touches sur lesquelles vous avez appuyé.

REMARQUE :

Vous pouvez programmer votre four pour qu'il fonctionne pendant 59 minutes et 99 secondes (59:99).

3. Appuyez sur la touche "START".

Lorsque vous appuyez sur la touche "START", le voyant "M/W" commence à clignoter, ce qui vous indique que le four débute sa cuisson. La minuterie débute son compte à rebours, affichant ainsi le temps qu'il reste pour compléter la cuisson. Lorsque la décongélation sera complétée, vous entendrez trois bips.

REMARQUE : Il est recommandé d'utiliser des niveaux de cuisson plus faibles pour certains aliments tels que le fromage ou le lait et la cuisson de certaines viandes.

CUISSON À DEUX ÉTAPES

Selon toutes les recettes pour fours à micro-ondes, vous devez décongeler les mets congelés avant de procéder à leur cuisson. Vous pouvez programmer votre four pour qu'il décongèle automatiquement les aliments avant de les cuire.



1. Appuyez sur la touche "DEF.".

Le voyant "DEF." s'allume et " : 0" apparaît à l'affichage.

2. Appuyez sur les touches numériques pour entrer la durée de décongélation désirée.

L'affichage vous indiquera les touches sur lesquelles vous avez appuyé.



X 6 3. Appuyez sur la touche "POWER".
(Choisissez le niveau de puissance désirée.)

Le voyant "M/W" s'allume et "P-HI" apparaît à l'affichage. L'exemple ci-contre indique le niveau de puissance 5.

4. Appuyez sur les touches numériques afin de déterminer la durée de la cuisson.

L'affichage vous indiquera les touches sur lesquelles vous avez appuyé.

5. Appuyez sur la touche "START".

Lorsque vous appuyez sur la touche "START", les voyants "DEF" et "M/W" apparaissent pour confirmer les niveaux de puissance choisis. Le voyant "DEF" commence à clignoter, ce qui vous indique que le four est en mode de décongélation. La minuterie débute son compte à rebours, affichant ainsi le temps qu'il reste pour compléter la décongélation. Au son des bips, retournez, séparez ou réorganisez la nourriture. À la fin du mode de décongélation, le four émettra des bips et débutera le mode de cuisson du four "M/W". Le voyant "DEF" s'éteint et le voyant "M/W" commence à clignoter. Le four débute son compte à rebours du temps qu'il reste pour le mode "M/W". Lorsque la cuisson sera complétée, vous entendrez trois bips.

MODE DE MINUTERIE

La minuterie peut servir de compteur des minutes, effectuer la mise en marche automatique et servir à programmer un temps de pause après la cuisson (temps de repos). Toutefois, vous ne pourrez pas programmer la mise en marche automatique pour la décongélation. Le four ne dégage aucune énergie par micro-ondes lorsque la minuterie est en fonction.

COMMENT UTILISER LA MINUTERIE



1. Appuyez sur la touche "KITCHEN TIMER".

Le voyant "TIMER" s'allume et " : 0" apparaît à l'affichage.

2. Entrez le nombre de minutes du compte à rebours.

L'affichage vous indiquera les touches sur lesquelles vous avez appuyé.

3. Appuyez sur la touche "START".

Le voyant "TIMER" commence à clignoter et la minuterie débute son compte à rebours. L'affichage indiquera le temps écoulé en mode "KITCHEN TIMER". Lorsque le temps sera écoulé, vous entendrez trois bips.

COMMENT UTILISER LA MISE EN MARCHE AUTOMATIQUE



1. Appuyez sur la touche “KITCHEN TIMER”.

Le voyant “TIMER” s’allume et “: 0” apparaît à l’affichage.

2. Entrez la durée d’attente désirée avant que ne s’active automatiquement le four à micro-ondes.

L’affichage vous indiquera les touches sur lesquelles vous avez appuyé.

3. Programmez le niveau de puissance et la durée de cuisson désirés.

Le voyant “M/W” s’allume et le niveau de puissance, ainsi que la durée de la cuisson seront affichés.

4. Appuyez sur la touche “START”.

Lorsque vous appuyez sur “START”, le voyant “TIMER” commence à clignoter et la minuterie débute son compte à rebours. Lorsque le décompte est fini, le four émet des bips. Le voyant “TIMER” s’éteint et le voyant “M/W” commence à clignoter. Le four débute son compte à rebours du temps qu’il reste pour le mode “M/W”. Lorsque la cuisson sera complétée, vous entendrez trois bips.

COMMENT RÉGLER LE TEMPS DE REPOS

1. Entrez la durée de cuisson désirée.

Le voyant “M/W” s’allume et la durée sélectionnée apparaît à l’affichage.



2. Appuyez sur la touche “KITCHEN TIMER”.

Le voyant “TIMER” s’allume et “: 0” apparaît à l’affichage.

3. Entrez la durée de repos désirée.

L’affichage vous indiquera les touches sur lesquelles vous avez appuyé.

4. Appuyez sur la touche “START”.

Le voyant “M/W” commence à clignoter et la minuterie de cuisson débute son compte à rebours. Lorsque la cuisson est terminée, le voyant “M/W” s’éteint et le voyant de la minuterie commence à clignoter. Le four débute son compte à rebours du temps qu’il reste pour le mode de la minuterie. Lorsque le décompte du mode de minuterie sera terminé, vous entendrez trois bips.

REMARQUE : Vous pouvez programmer votre four pour qu’il fonctionne pendant 59 minutes et 99 secondes (59:99).

CUISSON RAPIDE

La cuisson rapide vous permet de réchauffer des aliments pendant 30 secondes à 100% de la puissance (puissance maximale), à la simple pression de la touche "QUICK COOK".

En appuyant successivement sur la touche "QUICK COOK", vous pouvez prolonger la cuisson jusqu'à une durée maximale de 5 minutes, par intervalles de 30 secondes.

START/QUICK COOK

1. Appuyez sur la touche "QUICK COOK".

En appuyant sur "QUICK COOK", " : 30" apparaîtra à l'affichage. Après 1,5 secondes, le four débute le réchauffage.

CUISSON À UNE TOUCHE

La cuisson à une touche vous permet de cuire ou réchauffer la plupart de vos mets préférés en n'appuyant que sur une touche. Pour augmenter la quantité, appuyez sur les touches numériques correspondant à la quantité de nourriture désirée (à l'exception du maïs à éclater).

POPCORN

1. Appuyez une fois sur la touche "POPCORN", ce qui correspond à un sac de 3,5 oz.

Lorsque vous appuyez une fois sur la touche "POPCORN", "3.5" apparaîtra à l'affichage. Après une seconde et demie, le four indiquera à l'affichage la durée de la cuisson selon la quantité et débutera la cuisson.

REMARQUES:

1. N'utilisez que les emballages préparés de maïs à éclater pour micro-ondes à température de la pièce.
2. Placez l'emballage dans le four selon les directives du fabricant.
3. Ne faites éclater qu'un seul sac à la fois.
4. Après avoir fait éclater le maïs, ouvrez le sac soigneusement car la vapeur est extrêmement chaude.
5. Ne réchauffez pas les grains de maïs qui n'ont pas éclaté et ne réutilisez pas les sacs.
6. Ne faites jamais éclater du maïs sans une supervision constante.

MISE EN GARDE: si le poids du maïs à éclater ne correspond pas au poids recommandé par le four, ne vous servez pas du réglage car le maïs peut être trop cuit ou prendre feu. Suivez les recommandations du fabricant.

FROZEN PIZZA

1. Appuyez une fois sur la touche "FROZEN PIZZA" pour une pizza de 7 oz et deux fois pour une pizza de 14 oz.

Lorsque vous appuyez une fois sur la touche "FROZEN PIZZA", "7" apparaîtra à l'affichage. Après une seconde et demie, le four indiquera à l'affichage la durée de la cuisson selon la quantité et commencera à cuire.

* PIZZA CONGELÉE *

- **7 oz :** appuyez une fois sur "FROZEN PIZZA".
- **14 oz :** appuyez deux fois sur "FROZEN PIZZA" dans un délai d'une seconde et demie.

REMARQUES:

1. Ne faites cuire qu'une seule pizza à la fois.
2. N'utilisez que des pizzas congelées préparées pour les fours à micro-ondes.
3. Si le fromage de la pizza ne fond pas suffisamment, cuisez celle-ci quelques secondes de plus.
4. Certaines marques de pizzas peuvent nécessiter plus ou moins de temps de cuisson.

CUISSON À UNE TOUCHE (suite)

BEVERAGE

1. Appuyez une fois sur la touche "BEVERAGE" pour une quantité d'une tasse, deux fois pour deux tasses et trois fois pour trois tasses.

Lorsque vous appuyez sur la touche "BEVERAGE", "1" (1 tasse) apparaîtra à l'affichage.

Après une seconde et demie, le four indiquera à l'affichage la durée de la cuisson selon la quantité et commencera à cuire.

* BREUVAGE * (200 ml/tasse)

- **1 tasse (cup):** appuyez une fois sur "BEVERAGE".
- **2 tasses:** appuyez deux fois sur "BEVERAGE" dans un délai d'une seconde et demie.
- **3 tasses:** appuyez trois fois sur "BEVERAGE" dans un délai d'une seconde et demie.

DINNER PLATE

1. Appuyez une fois sur la touche "DINNER PLATE" pour une assiette de 12 oz et deux fois pour une assiette de 15 oz.

Lorsque vous appuyez une fois sur la touche "DINNER PLATE", "12" (12 oz) apparaîtra à l'affichage.

Après une seconde et demie, le four indiquera à l'affichage la durée de la cuisson selon la quantité et débutera la cuisson.

* ASSIETTE D'ALIMENTS *

- **12 oz :** Appuyez une fois sur la touche "DINNER PLATE".
- **15 oz :** Appuyez deux fois sur la touche "DINNER PLATE" dans un délai d'une seconde et demie.

FRESH VEGETABLE

1. Appuyez une fois sur la touche "FRESH VEGETABLE" pour une quantité de 7 oz de légumes frais et deux fois pour une quantité de 14 oz.

Lorsque vous appuyez une fois sur la touche "FRESH VEGETABLE", "7" apparaîtra à l'affichage.

Après une seconde et demie, le four indiquera à l'affichage la durée de la cuisson selon la quantité et débutera la cuisson.

* LÉGUMES FRAIS *

- **7 oz :** Appuyez une fois sur la touche "FRESH VEGETABLE".
- **14 oz :** Appuyez deux fois sur la touche "FRESH VEGETABLE" dans un délai d'une seconde et demie.

FROZEN VEGETABLE

1. Appuyez une fois sur la touche "FROZEN VEGETABLE" pour une quantité de 7 oz de légumes surgelés ou deux fois pour une quantité de 14 oz.

Lorsque vous appuyez une fois sur la touche "FROZEN VEGETABLE", "7" apparaîtra à l'affichage.

Après une seconde et demie, le four indiquera à l'affichage la durée de la cuisson selon la quantité et débutera la cuisson.

* LÉGUMES SURGELÉS *

- **7 oz :** Appuyez une fois sur la touche "FROZEN VEGETABLE".
- **14 oz :** Appuyez deux fois sur la touche "FROZEN VEGETABLE" dans un délai d'une seconde et demie.

AJUSTEMENT DE LA CUISSON "PLUS" ou "MOINS" (MORE/LESS)

Cette touche permet de prolonger ou diminuer la durée de la cuisson à une touche ou de la cuisson chronométrique pendant que le four est en fonction (à l'exception du mode de décongélation).

Appuyez sur la touche "LESS/MORE" afin de prolonger ou diminuer la durée de la cuisson à une touche, par intervalles de 10 secondes, jusqu'à un maximum de 59 minutes, 50 secondes.

En mode de cuisson chronométrique, vous pouvez appuyer sur la touche "LESS/MORE" pour prolonger ou diminuer la durée de cuisson, par intervalles d'une minute à la fois, jusqu'à un maximum de 59 minutes.

VERROUILLAGE À L'ÉPREUVE DES ENFANTS "CHILD SAFETY LOCK"

Le verrouillage à l'épreuve des enfants prévient toute manipulation indésirable du four par de jeunes enfants. Pour l'activer, appuyez sur la touche d'arrêt/annulation "STOP/CLEAR" pendant 3 secondes. Un bip se fera entendre et le voyant de verrouillage "LOCK" s'allumera.

Pour le désactiver, appuyez sur la touche "STOP/CLEAR" et tenez-la enfoncée pendant 3 secondes. Un bip se fera entendre et le voyant "LOCK" s'éteindra.

ARRÊTER LE FOUR PENDANT LE FONCTIONNEMENT

1. Appuyez sur la touche d'arrêt/annulation "STOP/CLEAR".

- Vous pouvez redémarrer le four en appuyant sur la touche de mise en marche "START".
- Appuyez une fois de plus sur "STOP/CLEAR" afin d'effacer toutes les instructions préréglées.
- Vous devez entrer de nouvelles instructions dans le four.

2. Ouvrez la porte.

- Vous pouvez redémarrer le four en fermant la porte et en appuyant sur "START".

REMARQUE: le four à micro-ondes cesse son fonctionnement lorsque la porte est ouverte.

GUIDE DE CUISSON

PRINCIPES DE CUISSON PAR MICRO-ONDES

Les micro-ondes sont des ondes radio de haute fréquence similaires à celles utilisées par une radio AM, FM et C.B. Elles sont, par contre, beaucoup plus courtes que les ondes radio; environ quatre à six pouces de long, avec un diamètre d'environ 0,6 cm (1/4 po.). L'électricité est convertie en micro-ondes grâce au tube magnétron. À partir du tube magnétron, les micro-ondes sont transmises au four où elles sont ensuite réfléchies, transmises et absorbées par la nourriture.

Réflexion

Les micro-ondes sont réfléchies par le métal, tout comme une balle qui rebondit sur le mur. C'est pourquoi les ustensiles et plats en métal ne sont pas recommandés pour les fours à micro-ondes. L'union des murs fixes de la cavité et d'un ventilateur rotatif en métal (ou agitateur d'ondes) garantit une distribution uniforme des ondes à l'intérieur du four, ce qui produira une cuisson toute aussi uniforme.

Transmission

Les micro-ondes passent à travers des matériaux tels que le papier, le verre et le plastique, un peu à la manière du soleil qui passe à travers une fenêtre.

Étant donné que ces matériaux n'absorbent pas l'énergie des micro-ondes, ils sont des contenants idéaux pour la cuisson dans ce type de four.

Absorption

Pendant la cuisson, les micro-ondes sont absorbées par la nourriture. Elles pénètrent à une profondeur approximative de 1,8 à 3,7 cm (3/4 à 1-1/2 po.). L'énergie des micro-ondes active les molécules de la nourriture (surtout l'eau, le gras et le sucre) et les fait vibrer à une vitesse de 2,450,000,000 fois à la seconde. La vibration cause de la friction, ce qui crée de la chaleur. Si vous frottez vigoureusement vos mains ensemble, vous sentirez une chaleur résultant de la friction. La cuisson interne des plus gros aliments se fait par conductivité, alors que la chaleur produite par la friction se dirige progressivement au milieu de la nourriture. Par le même principe de conductivité, les aliments continuent à cuire lorsque vous les laissez reposer après la cuisson. Étant donné que les micro-ondes se dissipent rapidement, un peu comme les rayons du soleil à la surface de la terre, elles ne peuvent donc pas s'accumuler dans les aliments et y demeurer actives.

USTENSILES À L'ÉPREUVE DES MICRO-ONDES

Verre, céramique et porcelaine

Les plats de cuisson en verre ou en céramique à l'épreuve de la chaleur sont ceux que l'on utilise le plus pour la cuisson par micro-ondes. La plupart des cuisines sont déjà équipées de ce type de plats : tasses à mesurer, tasses pour crème anglaise, bols à mélanger, plats avec couvercles, assiettes à tarte et moules à gâteaux ronds ou carrés.

Les assiettes de service à l'épreuve de la chaleur peuvent également servir dans le four à micro-ondes.

Les bouteilles et les pots en verre peuvent être utilisés pour réchauffer la nourriture, si vous enlevez préalablement les couvercles. Ne faites pas de cuisson dans ces contenants car ils ne sont pas très résistants à la chaleur et une cuisson prolongée pourrait faire craquer ou éclater le verre.

N'utilisez pas de plats comportant une bordure en argent, en or, en platine ou tout autre métal. Un amorçage d'arc peut se produire, ce qui risquerait de briser l'assiette.

N'utilisez pas les verres délicats ni ceux au pied fin. Même si le verre peut laisser passer les micro-ondes, la chaleur que dégage le contenu peut le faire craquer ou même éclater.

Les plastiques

Vous pouvez utiliser les plats, tasses et bols de plastique dans le four pendant de très brefs laps de temps. Vous ne devriez jamais utiliser ces contenants pendant de longues périodes de temps car la chaleur peut les faire tordre ou fondre. Consultez les recommandations du fabricant en ce qui concerne la compatibilité de leurs produits avec l'énergie par micro-ondes.

Les pellicules de plastique peuvent recouvrir les aliments dans la plupart des recettes. Percez toujours la pellicule afin de laisser la vapeur s'échapper et éviter les brûlures.

Les sacs de cuisson en plastique doivent être fendus avant l'utilisation, ce qui permet de laisser la vapeur s'échapper. N'utilisez jamais d'attaches pour refermer le sac puisque ceux-ci contiennent un petit fil de métal qui peut causer un amorçage d'arc (étincelles bleues), risquant ainsi d'endommager le four.

Le papier

Les tasses en papier, le papier ciré, serviettes et plats en papier peuvent être utilisés brièvement mais une utilisation prolongée peut causer un incendie à l'intérieur du four. Le papier ciré est le plus recommandé pour éviter les éclaboussures dans la cavité du four.

N'utilisez pas de papiers recyclés, tels que les sacs de papier brun. Ces sacs contiennent des impuretés qui peuvent causer un amorçage d'arc, risquant d'endommager le four.

La paille, l'osier et le bois

Les paniers de paille et d'osier peuvent être utilisés dans le four pendant de très brèves périodes; le temps de faire réchauffer des petits pains, par exemple. Les grands ustensiles en bois, tels que les bols ou les planches à découper, ne devraient pas être utilisés car les micro-ondes peuvent sécher le bois et le rendre friable. Toutefois, vous pouvez laisser les cuillers ou les spatules en caoutchouc à poignée en bois dans le four pendant de brèves périodes de temps.

Le métal

Les accessoires et plat en métal ne peuvent pas être utilisés dans le four à micro-ondes. Le métal reflète l'énergie des micro-ondes, ce qui réduit l'uniformité de la cuisson. Le métal peut causer un amorçage d'arc, risquant d'endommager la cavité interne du four à micro-ondes.

Accessoires spéciaux pour la cuisson par micro-ondes

Les plats à brunir peuvent être utilisés pour saisir et brunir les viandes pendant la cuisson au four à micro-ondes. Le fond des plats à brunir est doté d'un enduit spécial qui attire les micro-ondes, lorsque celui-ci est préchauffé dans le four à micro-ondes. Ne faites pas préchauffer le plat à brunir plus longtemps que ne le recommande le fabricant.

Les grilles et clayettes de rôtissage permettent d'éloigner les aliments du liquide qui s'accumule, dans le cas d'un rôti, par exemple. Elles sont idéales pour la cuisson du bacon et permettent de réchauffer les pâtisseries et autres aliments secs.

Gâteaux - Les petits gâteaux, moules à anneau et autres moules à gâteau sont conçus pour conserver l'uniformité lorsque vous cuisez des gâteaux de forme et de dimension différentes.

PROPRIÉTÉS DES ALIMENTS

La vitesse à laquelle cuisent les aliments, ainsi que l'uniformité de la cuisson, dépendent largement de la nature de ces aliments. Les micro-ondes pénètrent les aliments à une profondeur d'environ 1,8 à 3,7 cm (3/4 à 1-1/2 po.) sur toutes les surfaces : le dessus, le dessous et les côtés. L'intérieur des aliments, dont le diamètre est supérieur à 5 cm (2 po.), cuit par conductivité, de la même manière qu'un four conventionnel. Les aliments qui contiennent beaucoup d'humidité, de gras ou de sucre, réagissent rapidement à l'excitation des micro-ondes. Une bonne compréhension des propriétés des aliments vous aidera à maximiser le plaisir que vous éprouverez à cuire dans votre four à micro-ondes.

Quantité : La durée de la cuisson par micro-ondes est directement reliée à la quantité de nourriture que l'on place dans le four. Des aliments ou du liquide en petite quantité prennent moins de temps à cuire que les quantités plus importantes de la même substance. Plus la quantité augmente, plus la concentration des ondes diminue.

Dimension : Des petits morceaux cuisent mieux que les gros. Pour accélérer la cuisson, coupez des morceaux plus petits que 5 cm (2 po.), de façon à ce que les micro-ondes puissent pénétrer dans le centre, par tous les côtés. Les morceaux dont la dimension et la forme sont similaires cuisent plus uniformément.

Forme : De nombreux types d'aliments comme le poulet, le brocoli ou les côtelettes ont des formes irrégulières. Les parties plus minces cuiront plus rapidement que les parties plus épaisses, tandis que les aliments dont l'épaisseur est égale cuiront plus uniformément.

Pour compenser pour l'irrégularité des aliments, placez les parties plus minces au milieu de l'assiette et les parties plus épaisses, près des rebords de celle-ci.

Les aliments ronds cuisent plus rapidement que ceux dont la forme est carrée ou rectangulaire.

Température des aliments au début de la cuisson : Les aliments congelés ou réfrigérés prennent plus de temps à cuire que les aliments à la température de la pièce. La température de la pièce peut varier selon le temps de l'année, c'est pourquoi la durée de cuisson peut être plus longue lors des jours d'hiver froids.

Les os et le gras : Les os étant conducteurs de chaleur, le côté de l'os sur lequel se trouve la viande cuira en premier, alors que les pièces de viande sans os cuiront plus lentement mais plus uniformément. Le gras attire les micro-ondes. Les rôtis de grande dimension, les dindes et les poulets brunissent pendant de longues périodes de cuisson au fur et à mesure que leurs graisses naturelles remontent à la surface.

Le milieu de ces pièces de viande est cuit par la conductivité de la chaleur.

Facteur d'humidité des aliments : L'humidité attire les micro-ondes. Les aliments contenant beaucoup d'humidité absorbent les micro-ondes plus efficacement que les aliments secs. Ajoutez un peu de liquide à la nourriture; trop d'humidité ralentira la cuisson. Percez les aliments qui ont une peau, tels que les pommes de terre et les courges, afin de permettre à la vapeur interne de s'échapper.

Densité : La facilité avec laquelle les micro-ondes pénétreront les aliments dépend également de la densité des aliments. Les aliments poreux, tels que le boeuf en morceaux ou les pommes de terre coupées, cuisent plus rapidement que la nourriture dense, telle que les steaks ou les pommes de terre entières.

Percer les aliments : Les aliments recouverts d'une peau ou d'une membrane serrée accumulent de la vapeur, créant ainsi une pression à l'intérieur. Percez les pommes de terre, les jaunes d'oeuf et les foies de poulet afin d'empêcher l'éclatement.

TECHNIQUES DE CUISSON PAR MICRO-ONDES

De nombreuses techniques de cuisson par micro-ondes ressemblent à celles de la cuisson conventionnelle. Ces techniques vous aideront à équilibrer l'énergie des micro-ondes dans la cavité du four afin de rendre la cuisson plus uniforme.

Brasser les aliments : Brassez les aliments de l'extérieur vers le centre du plat une ou deux fois pendant la cuisson afin de disperser également la nourriture et accélérer la cuisson. Les aliments ne brûleront ni ne colleront pas, vous n'avez donc pas besoin de brasser aussi souvent que la cuisson conventionnelle.

Tourner les aliments : Ceci permettra aux aliments de cuire plus uniformément, surtout lors de la cuisson des aliments denses tels que les rôtis ou les volailles entières. Lorsque vous cuisez des hamburgers sans couvercle, on vous demande parfois de les tourner.

Disposition des aliments : Disposez les aliments dont les extrémités sont délicates ou minces, en plaçant les parties plus épaisses vers les rebords du plat et les parties minces, centrées vers l'intérieur. Les parties qui doivent cuire d'avantage recevront ainsi plus d'énergie et les aliments cuiront plus uniformément.

Espacer les aliments : Les aliments en portions individuelles, tels que les pommes de terre au four et les petits gâteaux, cuiront plus uniformément si vous les placez à distance égale dans le four. Si possible, disposez la nourriture de façon circulaire. Ainsi, lorsque vous placez des aliments dans une assiette à l'épreuve des micro-ondes, disposez-les autour de l'assiette, vers les rebords. N'alignez pas et n'empilez pas la nourriture dans le plat.

Réorganisation des aliments : Redistribuez les parties qui dépassent telles que les queues de poisson, de haut en bas, ainsi que les morceaux serrés dans l'emballage, tels que des boulettes de viande, de l'extérieur au centre de l'assiette.

Temps de repos : Le temps de repos est particulièrement important dans la cuisson par micro-ondes. Les micro-ondes génèrent beaucoup d'énergie dans les parties externes des aliments. Suite à une conductivité normale, les aliments continuent à cuire pendant quelques minutes après les avoir retirés du four. Il est recommandé de laisser les rôtis, les légumes entiers, les plats cuisinés et les gâteaux reposer afin de laisser le centre continuer sa cuisson. Ceci évitera de trop faire cuire, durcir ou assécher les parties extérieures.

Recouvrir les aliments : Recouvrir les aliments aide à accélérer la cuisson, à retenir l'humidité, à attendrir les viandes et à uniformiser la cuisson, tout en empêchant les éclaboussures. On peut utiliser les couvercles de plats ou les pellicules de plastique pour sceller d'avantage les contenants. Laissez la vapeur s'échapper en repliant le rebord de la pellicule de plastique, sur un côté du plat. Vous pouvez également obtenir divers degrés de rétention de l'humidité en utilisant du papier ciré ou des essuie-tout.

Brunissage des viandes : Les micro-ondes cuisent certains types d'aliments si rapidement que les sucres et les gras qu'ils contiennent n'ont pas le temps de caraméliser et de donner un aspect "bruni". Les agents de brunissage n'altèrent pas la qualité des aliments cuits au four à micro-ondes mais peuvent ajouter un peu de couleur et de goût. Pour les viandes et les volailles, utilisez un peu de sauce à brunir de type "Bouquet" diluée avec de l'eau et du beurre fondu; de la sauce soya, Worcestershire, barbecue ou sauce à steak; un soupçon de paprika ou de mélange à sauce en poudre; du nappage en gelée ou de la chapelure. Vous pouvez également finir les gâteaux avec un glaçage et les pains avec une garniture. Saupoudrez les plats cuisinés de fromage râpé ou de chapelure à la fin de la cuisson.

DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE "AUTO DEFROST"

La décongélation des mets congelés est l'un des plus grands avantages d'un four à micro-ondes car elle permet d'économiser beaucoup de temps. La touche de décongélation "DEFROST" simplifie grandement le procédé. Vous pouvez décongeler les aliments en réglant le niveau de puissance approprié qui s'ajuste automatiquement pendant le cycle de décongélation. Afin d'obtenir des directives précises sur la décongélation des différents types d'aliments, référez-vous aux tableaux de ce chapitre

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- ⇒ Placez les aliments de grande dimension (rôtis, pièces de viande avec l'os) sur une grille à l'épreuve des micro-ondes ou les petits aliments (cubes ou bandes) dans un plat de cuisson également à l'épreuve des micro-ondes. Recouvrez de papier ciré.
- ⇒ Afin de déterminer le poids des aliments, consultez l'emballage qui vous donnera le poids ou pesez-les sur une balance de cuisine. Arrondissez la quantité au dixième de kg le plus près et sélectionnez ce poids de décongélation sur le panneau des commandes.
- ⇒ La forme des aliments, surtout des aliments de grande dimension, aura une influence importante sur la décongélation. Vous remarquerez sur les tableaux de décongélation que les items plus grands nécessitent la pression de la touche 2 + 1 pour une décongélation plus efficace. Vérifiez toujours le statut après le temps de repos. Les poissons, fruits de mer et la volaille devraient être encore un peu congelé au milieu, ce qui vous permettra de terminer la décongélation en les tenant sous l'eau froide. Si vous avez besoin de plus de temps, utilisez la décongélation chronométrique afin de décongeler en petits incréments.
- ⇒ À la moitié de la décongélation, vous entendrez une série de bips vous indiquant que vous devez changer la disposition des aliments dans la cavité. Ceci signifie tourner, retourner, séparer les aliments en petites sections ou protéger certaines portions.
- ⇒ "Protéger" une portion des aliments signifie que vous pouvez utiliser une petite quantité de papier d'aluminium (une bande de 5 cm) afin d'empêcher les parties plus minces ou de forme inégale de surcuire prématurément. Les micro-ondes ne passeront pas à travers le papier d'aluminium. Par contre, vous devez respecter les quelques règles suivantes :
- ⇒ Ne recouvrez jamais plus du tiers de l'aliment.
- ⇒ Ne laissez pas les morceaux d'aluminium se toucher et ne les laissez pas entrer en contact avec les côtés de la cavité interne du four.
- ⇒ Assurez-vous de bien rentrer les extrémités sous l'aliment et d'aplatir le papier sur celui-ci. Rappelez-vous de replacer le papier d'aluminium lorsque vous retournez les aliments et de recouvrir avec du papier ciré.
- ⇒ Pour préparer les aliments à la congélation (afin de les décongeler ultérieurement), enroulez-les dans un emballage à l'épreuve de l'humidité et serrez-les. Si vous utilisez des sacs de plastique pour congélateur, assurez-vous de sortir l'air afin d'empêcher les brûlures causées par la congélation. Emballez les aliments le plus uniformément possible afin d'en faciliter la décongélation.

POISSONS ET FRUITS DE MER - DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Pour plus de détails sur le clavier de décongélation automatique, référez-vous à la page 12 de ce guide.

DÉCONGÉLATION PAR LE POIDS : Appuyez sur la touche **AUTO DEFROST** pour la décongélation par le poids. Entrez le poids de chaque item (**VIANDE, VOLLAILE** et **POISSON**); appuyez sur la touche **START**. Plusieurs bips se font entendre à la mi-temps. Suivez les “instructions spéciales” du tableau ci-dessous. Appuyez de nouveau sur **START** pour poursuivre la décongélation.

DÉCONGÉLATION : Appuyez sur le clavier de décongélation **DEF.** pour décongeler par le temps. Vérifiez la durée par livre au tableau ci-dessous et multipliez par le poids de l’item. Entrez la durée à l’aide des touches numériques; appuyez sur **START**. Lorsque plusieurs bips se font entendre à la moitié du temps de décongélation, suivez les instructions spéciales ci-dessous, appuyez de nouveau sur **START** pour poursuivre la décongélation.

| ITEM | INSTRUCTIONS SPÉCIALES | TEMPS |
|--|--|---------------------|
| Filets de poisson congelés en bloc | Déposez les filets dans un plat de cuisson en verre recouvert d’essuie-tout. Au son du bip, retournez le bloc de poisson. Séparez les filets si possible. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 10 minutes puis terminez la décongélation avec de l’eau froide courante (pendant 5 minutes environ). | 5 minutes par livre |
| Filets de poisson emballés individuellement ou steaks de poisson | Déposez les filets dans un plat de cuisson en verre recouvert d’essuie-tout. Au son du bip, retournez le poisson. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 5 minutes puis terminez la décongélation avec de l’eau froide courante (pendant environ 5 minutes). | 5 minutes par livre |
| Crevettes | Déposez les crevettes dans un plat de cuisson en verre recouvert d’essuie-tout. Au son du bip, retirez les crevettes décongelées. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 5 minutes puis terminez la décongélation avec de l’eau froide courante (pendant environ 5 minutes). | 4 minutes par livre |
| Queues de homard (0,5 lb chacune) | Déposez les queues de homard dans un plat de cuisson en verre recouvert d’essuie-tout. Au son du bip, redistribuez les queues de homard. Recouvrir les bouts les plus petits avec 5 cm de papier d’aluminium. Repliez le papier d’aluminium en dessous de la queue de homard. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Disposez les queues de homard en cercle si vous en décongelez plus d’une à la fois. Laissez reposer 5 minutes puis terminez la décongélation avec de l’eau froide courante (pendant environ 5 minutes). | 4 minutes par livre |

PORC - DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Pour plus de détails sur le clavier de décongélation automatique, référez-vous à la page 12 de ce guide.

DÉCONGÉLATION PAR LE TEMPS : Appuyez sur le clavier de décongélation DEF. pour décongeler par le temps. Vérifiez la durée par livre au tableau ci-dessous et multipliez par le poids de l'item. Entrez la durée à l'aide des touches numériques; appuyez sur START lorsque plusieurs bips se font entendre à la moitié du temps de décongélation. Respectez les instructions spéciales ci-dessous, appuyez de nouveau sur START pour poursuivre la décongélation.

| ITEM | INSTRUCTIONS SPÉCIALES | TEMPS |
|---------------------------|--|----------------------|
| Languettes de porc | Déposez les languettes de porc dans un plat de cuisson en verre recouvert d'essuie-tout. Au son du bip, séparez les languettes et retournez-les. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 20 minutes. | 8 minutes par livre |
| Cubes de porc | Déposez les cubes de porc dans un plat de cuisson en verre recouvert d'essuie-tout. Au son du bip, séparez les cubes et disposez-les différemment. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 20 minutes. | 8 minutes par livre |
| Longe de porc désossée | Déposez la longe de porc dans un plat de cuisson en verre recouvert d'essuie-tout. Sélectionnez MEAT sur le clavier de décongélation automatique (AUTO DEFOST) et sélectionnez le poids. Appuyez sur START. Au son des bips, retournez la longe et recouvrez les parties décongelées de papier d'aluminium avant de poursuivre. Après la première étape de décongélation, entrez la moitié du temps originalement entré puis appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 30 minutes. | 10 minutes par livre |
| Saucisses de porc en vrac | Coupez les attaches de métal de chaque bout des saucisses. Déposez-les dans un plat de cuisson en verre recouvert d'essuie-tout. Au son du bip, retirez les saucisses décongelées et laissez reposer 20 minutes. | 7 minutes par livre |
| Côtelettes de porc | Déposez-les dans un plat de cuisson en verre recouvert d'essuie-tout. Au son du bip, retournez-les et recouvrez de papier d'aluminium les os ou les rebords si elles sont désossées. Laissez reposer 20 minutes. | 7 minutes par livre |

BOEUF - DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Pour plus de détails sur le clavier de décongélation automatique, référez-vous à la page 12 de ce guide.

DÉCONGÉLATION PAR LE POIDS : Appuyez sur la touche **AUTO DEFROST** pour la décongélation par le poids. Entrez le poids de chaque item (**VIANDE, VOLLAILE** et **POISSON**); appuyez sur la touche **START**. Plusieurs bips se font entendre à la mi-temps. Suivez les “instructions spéciales” du tableau ci-dessous. Appuyez de nouveau sur **START** pour poursuivre la décongélation.

DÉCONGÉLATION PAR LE TEMPS : Appuyez deux fois sur le clavier de décongélation **DEF.** pour décongeler par le temps. Consultez le tableau afin de connaître la durée de cuisson par livre et multipliez par le poids de l'item. Entrez la durée à l'aide des touches numériques; appuyez sur **START** lorsque plusieurs bips se font entendre à la moitié du temps de décongélation. Respectez les instructions spéciales ci-dessous, appuyez de nouveau sur **START** pour poursuivre la décongélation.

| ITEM | INSTRUCTIONS SPÉCIALES | TEMPS |
|--|---|----------------------|
| Rôti de croupe, désossé - ou - pointe de surlonge, en rôti ou désossé - ou - Oeil de ronde - ou - steak de flanc | Déposez le rôti (jusqu'à 3 livres) dans un plat de cuisson en verre recouvert d'essuie-tout. Appuyez sur MEAT sur le clavier de décongélation automatique (AUTO DEFROST). Appuyez sur "START". Au son du bip, retournez et recouvrez de papier d'aluminium avant de poursuivre. Après la première étape de décongélation, entrez la moitié du temps originalement entré puis appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 30 minutes. | 10 minutes par livre |
| Boeuf haché | Déposez le boeuf haché dans un plat de cuisson en verre recouvert d'un essuie-tout. Au son du bip, retirez la viande décongelée. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 15 minutes. | 8 minutes par livre |
| Croquettes de boeuf haché | Déposez les croquettes sur un plat de cuisson en verre recouvert d'essuie-tout. Au son du bip, retournez les croquettes. Laissez reposer 10 minutes. | 8 minutes par livre |
| Languettes de boeuf, désossées | Déposez les languettes dans un plat de cuisson en verre recouvert d'un essuie-tout. Au son du bip, retournez les languettes. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 20 minutes. | 7 minutes par livre |
| Cubes de boeuf, désossés | Déposez les cubes dans un plat de cuisson en verre recouvert d'un essuie-tout. Au son du bip, séparez et disposez-les différemment. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 20 minutes. | 8 minutes par livre |
| Côtes de boeuf courtes (pour un total de 2,5 lbs) | Disposez les côtes de boeuf sur un plat de cuisson en verre. Au son du bip, retournez et disposez-les différemment. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 20 minutes. | 8 minutes par livre |

AGNEAU - DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Pour plus de détails sur le clavier de décongélation automatique, référez-vous à la page 13 de ce guide.

DÉCONGÉLATION PAR LE POIDS : Appuyez sur la touche **AUTO DEFROST** pour la décongélation par le poids. Entrez le poids de chaque item (**VIANDE, VOLLAILE** et **POISSON**); appuyez sur la touche **START**. Plusieurs bips se font entendre à la mi-temps. Suivez les “instructions spéciales” du tableau ci-dessous. Appuyez de nouveau sur **START** pour poursuivre la décongélation.

DÉCONGÉLATION PAR LE TEMPS : Appuyez sur le clavier de décongélation **DEF**, pour décongeler par le temps. Vérifiez la durée par livre au tableau ci-dessous et multipliez par le poids de l’item. Entrez le temps à l’aide des touches numériques; appuyez sur **START** lorsque plusieurs bips se font entendre à la moitié du temps de décongélation. Respectez les instructions spéciales ci-dessous, appuyez de nouveau sur **START** pour poursuivre la décongélation.

| ITEM | INSTRUCTIONS SPÉCIALES | TEMPS |
|--------------------------------|--|---------------------|
| Côtelettes d'agneau | Déposez les côtelettes d'agneau dans un plat de cuisson en verre recouvert d'un essuie-tout. Au son du bip, retournez et recouvrez les os de papier d'aluminium avant de continuer. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 20 minutes. | 7 minutes par livre |
| Gigot d'agneau, désossé, roulé | Déposez la pièce d'agneau dans un plat de cuisson en verre recouvert d'un essuie-tout. Appuyez sur MEAT sur le clavier de décongélation automatique (AUTO DEFROST). Au son du bip, retournez et recouvrez de papier d'aluminium avant de continuer. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 30 minutes. | 7 minutes par livre |
| Cubes d'agneau | Déposez les cubes d'agneau dans un plat de cuisson en verre recouvert d'un essuie-tout. Au son du bip, séparez et redistribuez. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 20 minutes. | 8 minutes par livre |

VOLAILLE - DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Pour plus de détails sur le clavier de décongélation automatique, référez-vous à la page 13 de ce guide.

DÉCONGÉLATION PAR LE POIDS : Appuyez sur la touche AUTO DEFROST pour la décongélation par le poids. Entrez le poids de chaque item (VIANDE, VOLLAILE et POISSON); appuyez sur la touche START. Plusieurs bips se font entendre à la mi-temps. Suivez les “instructions spéciales” du tableau ci-dessous. Appuyez de nouveau sur START pour poursuivre la décongélation.

DÉCONGÉLATION PAR LE TEMPS : Appuyez sur le clavier de décongélation DEF. pour décongeler par le temps. Vérifiez la durée par livre au tableau ci-dessous et multipliez par le poids de l’item. Entrez la durée à l’aide des touches numériques; appuyez sur START lorsque plusieurs bips se font entendre à la moitié du temps de décongélation. Respectez les instructions spéciales ci-dessous, appuyez de nouveau sur START pour poursuivre la décongélation.

| ITEM | INSTRUCTIONS SPÉCIALES | TEMPS |
|--|---|----------------------|
| Poulet entier - ou - poulet de cornouaille | Déposez le poulet en prenant soin de mettre la poitrine en dessous dans un plat de cuisson en verre recouvert d'un essuie-tout. Appuyez sur POULTRY sur le clavier de décongélation automatique et sélectionnez le poids. Au son du bip, retournez et recouvrez de papier d'aluminium avant de poursuivre. Après la première portion de décongélation, entrez la dernière portion du temps puis, appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 20 minutes. Si nécessaire, terminez la décongélation sous l'eau froide courante. | 10 minutes par livre |
| Poulet entier, en morceaux - ou - Morceaux de poulet, avec les os | Déposez le poulet dans un plat de cuisson en verre recouvert d'un essuie-tout. Appuyez sur POULTRY sur le clavier de décongélation automatique et sélectionnez le poids. Appuyez sur "START". Au son du bip, retournez, séparez et disposez différemment; recouvrez de papier d'aluminium avant de poursuivre. Après la première portion de décongélation, entrez la dernière portion du temps puis, appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 15 minutes. Si nécessaire, terminez la décongélation sous l'eau froide courante. | 10 minutes par livre |
| Ailes de poulet | Déposez les ailes de poulet sur un plat de cuisson en verre recouvert d'un essuie-tout. Appuyez sur POULTRY et entrez le poids.*Au son du bip, séparez et retournez. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 20 minutes. Si nécessaire, terminez la décongélation sous l'eau froide courante. | 7 minutes par livre |
| Poitrines de poulet, désossées - ou - Cuisses de poulet, désossées | Déposez dans un plat de cuisson en verre recouvert d'un essuie-tout. Appuyez sur POULTRY et entrez le poids.*Au son du bip, séparez et retournez. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. Laissez reposer 15 minutes. | 6 minutes par livre |

OEUFS ET FROMAGE

Les oeufs et le fromage sont des aliments fragiles qui demandent une attention particulière lors de la cuisson par micro-ondes. Percer le jaune d'oeuf permet à la vapeur de s'échapper lors de la cuisson. Brasser les oeufs lorsqu'ils cuisent permet de mieux distribuer la chaleur. Étant donné que l'énergie par micro-ondes cuit très rapidement, vérifiez toujours si les oeufs sont cuits à votre satisfaction après le temps de repos. À ce moment-là, brassez, disposez différemment ou retournez. Au besoin, prolongez graduellement la durée de cuisson. Pour cuire un seul oeuf, diminuez la puissance jusqu'à ce que vous obteniez les résultats désirés.

Le fromage mou émietté et le fromage dur râpé fondent bien s'ils sont versés dans un mélange chaud. Le fromage peut ne pas avoir l'air d'être fondu, il faut donc brasser afin de déterminer s'il est assez fondu. Saupoudrez du fromage sur le dessus d'un plat en casserole en mettant une plus grande quantité sur les côtés du plat. Les micro-ondes cuisent de l'extérieur vers l'intérieur alors l'extérieur fondra plus rapidement que le centre.

Pour des sandwichs de fromage fondu, chauffer la garniture si possible avant de la mettre sur le pain. Recouvrez chaque sandwich avec une tranche de fromage et cuire à puissance élevée (P-HI) de 15 à 20 secondes pour un seul sandwich, 30 secondes pour deux et 1 minute pour quatre sandwichs ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

LÉGUMES

Les légumes deviennent des aliments favoris lorsqu'ils sont apprêtés dans le four à micro-ondes. Parce qu'ils cuisent plus rapidement et demandent moins d'eau que pour la cuisson conventionnelle, les légumes cuits au micro-ondes retiennent plus de vitamines par rapport à la cuisson conventionnelle.

Afin de cuire les légumes au micro-ondes de façon plus efficace, ceux-ci doivent être coupés en morceaux de même dimension. Pour obtenir une meilleure cuisson, les pommes de terre, les courges et les légumes qui ont une peau peuvent être percés avec une fourchette et disposés en cercle. Les légumes de taille différente tels que le brocoli ou les asperges doivent être disposés dans le plat en alternant les extrémités plus petites avec les plus grandes. Il est nécessaire de brasser, retourner et redistribuer les légumes afin de maximiser la manière dont les micro-ondes cuisent les légumes.

Consulter le tableau de CUISSON DES LÉGUMES FRAIS aux pages 32 à 35 de ce livre de recette pour vous familiariser avec la préparation, la durée du temps de repos et certaines suggestions, ainsi que des instructions sur la cuisson automatique des légumes frais. Consultez le tableau ci-dessous afin de connaître la durée de cuisson suggérée pour des portions de 4 onces.

Soyez prudents lorsque vous retirez le couvercle afin de ne pas laisser la vapeur vous brûler. Le temps de repos est essentiel à une bonne cuisson des légumes car la cuisson se poursuit pendant cette période. Lorsque la période de repos est terminée, déterminez si les légumes devraient être cuits plus longtemps et ajoutez plus de temps, au besoin.

CUIRE LES LÉGUMES FRAIS

Les légumes frais retiennent leurs nutriments lorsqu'ils sont cuits au four à micro-ondes. Utilisez ce tableau ainsi que le clavier de cuisson à une touche "ONE TOUCH" pour cuire adéquatement les légumes. Après la cuisson, laissez reposer de 3 à 5 minutes. Si les légumes ne sont pas tout-à-fait cuits, prolongez la durée de cuisson en prenant soin de ne pas trop les cuire.

| PAR LE POIDS | CUISSON À UNE TOUCHE |
|---|--|
| 7 oz de n'importe quel légume (une portion) | Vérifiez la procédure ci-dessous puis appuyez UNE FOIS sur la touche des légumes frais "FRESH VEGETABLE". |
| 14 oz de n'importe quel légume (deux portions) | Vérifiez la procédure ci-dessous puis appuyez DEUX FOIS sur la touche des légumes frais "FRESH VEGETABLE". |

| ITEM | PRÉPARATION | PAR LE TEMPS | REPOS |
|---|---|--------------|-----------|
| Courge | Voir le tableau de la page 35. | | |
| Artichaut | Voir le tableau de la page 35. | | |
| Tiges d'asperges (4 oz) Une portion | Lavez, disposez dans une assiette à tarte en verre. Ajoutez deux c. table d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 3 minutes | 2 minutes |
| Petites bettraves, entières (4 oz) Une portion | Lavez et parez les bettraves, puis percez-les à l'aide d'une fourchette. Disposez-les dans une assiette à tarte en verre et ajoutez 1/4 tasse d'eau. Couvrir de pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |
| Bettraves tranchées (4 oz) Une portion | Lavez et parez les bettraves. Déposez-les dans un plat en verre d'un litre. Couvrez avec une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |

| ITEM | PRÉPARATION | PAR LE TEMPS | REPOS |
|--|---|---------------------|--------------|
| Queues de bettraves (4 oz) Une portion | Lavez. Disposez dans une assiette à tarte en verre. Ajoutez deux c. table d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 3 minutes | 2 minutes |
| Brocoli (4 oz) Une portion | Lavez, coupez en morceaux égaux. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 1/4 tasse d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 2 minutes | 2 minutes |
| Choux de Bruxelles (4 oz) Une portion | Lavez, coupez en morceaux égaux. Faites une incision en "X" dans l'extrémité de chacune des tiges; ajoutez 1/4 tasse d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |
| Chou (4 oz) Une portion | Lavez, coupez en quartiers. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 1/4 tasse d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 5 minutes |
| Chou-fleur (4 oz) Une portion | Lavez, coupez en morceaux égaux. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 2 c. table d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 2 minutes | 2 minutes |
| Petites carottes (4 oz) Une portion | Lavez. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 2 c. table d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 3 minutes | 2 minutes |
| Céleri (4 oz) Une portion | Lavez, coupez en morceaux égaux. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 2 c. table d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 2 minutes | 2 minutes |
| Aubergine (4 oz) une portion | Lavez, coupez en morceaux d'un pouce. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 2 c. table d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |
| Fèves vertes (4 oz) Une portion | Lavez. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 2 c. table d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |

| ITEM | PRÉPARATION | PAR LE TEMPS | REPOS |
|--|--|--------------|-----------|
| Poivron verts (4 oz) Une portion | Lavez, coupez en languettes. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 2 c. table d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |
| Champignons (4 oz) Une portion | Lavez, coupez en morceaux. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 2 c. table d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |
| Okra (4 oz) Une portion | Lavez, coupez en morceaux. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 1/4 tasse d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |
| Oignon, haché (4 oz) Une portion | Pelez et hachez les oignons. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 1/4 tasse d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |
| Panais (4 oz) Une portion | Lavez, coupez en morceaux. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 2 c. table d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 5 minutes |
| Rutabaga | Voir le tableau à la page 36. | | |
| Feuilles d'épinards (4 oz) Une portion | Lavez. Déposez dans un plat de 1 1/2 litre. Ajoutez 2 c, table d'eau. Couvrir avec un couvercle ou une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |
| Courge d'été (4 oz) Une portion | Lavez, coupez en cubes. Disposez de façon égale les morceaux dans une assiette à tarte en verre; ajoutez 1/4 tasse d'eau. Couvrir avec un couvercle ou une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 5 minutes |
| Courgette tranchée (4 oz) Une portion | Lavez. Déposez dans un plat de 1 1/2 litre. Ajoutez 2 c, table d'eau. Couvrir avec un couvercle ou une pellicule plastique trouée. | 4 minutes | 2 minutes |

Ces légumes cuisent différemment des légumes figurant aux tableaux de la page précédente. Utilisez la fonction de cuisson des LÉGUMES FRAIS "FRESH VEGETABLE" et procédez comme suit pour la cuisson de ces légumes.

| ITEM | PRÉPARATION | PAR LE TEMPS | REPOS |
|--------------------|--|--------------|-----------|
| Courge | Lavez et percez-la avec une fourchette. Déposez-la sur un plat de verre | | |
| 1 (env. 1 lb) | Retournez à la mi-temps de cuisson. Coupez en deux et retirez les graines. | 7 minutes | 2 minutes |
| 2 (env. 2 lbs) | Retournez et appuyez deux fois sur la touche des légumes frais. Coupez en deux et retirez les pépins. | 12 minutes | 4 minutes |
| Artichaut | Lavez et parez. Disposez en cercle dans une assiette à tarte en verre. Ajoutez 1 po. d'eau. Couvrez avec une pellicule plastique trouée. | | |
| 1 (8 oz) | Tournez d'un demi tour à la mi-temps de cuisson. | 9 minutes | 2 minutes |
| 2 (env. 1 lb) | Tournez d'un demi tour à la mi-temps de cuisson. | 15 minutes | 3 minutes |
| Rutabaga | Lavez et percez avec une fourchette. Déposez sur un plat de verre | | |
| 1 (12 oz) | Retournez à la mi-temps de cuisson. | 7 minutes | 2 minutes |
| 2 (env. 1 1/4 lbs) | Retournez et appuyez deux fois sur le clavier. | 9 minutes | 4 minutes |

POISSONS ET FRUITS DE MER

Le poisson cuit au four à micro-ondes est tendre et délicat. Comme la cuisson des poissons et des fruits de mer se fait à l'aide de beaucoup d'humidité, il en résultera un poisson opaque qui s'effrite à la fourchette ainsi que des fruits de mer qui n'auront aucun signe de sécheresse et ce, en respectant les durées de cuisson indiquées.

Parce que le poisson est de forme irrégulière, il est primordial de bien le disposer dans le plat de cuisson. Pour disposer plusieurs filets de poisson dans un plat de verre profond, mettez les extrémités plus épaisses sur les côtés du plat et les extrémités plus minces, vers l'intérieur. Disposez les filets en cercle, de préférence, même si vous devez chevaucher les extrémités les plus minces pour produire une épaisseur uniforme.

Si vous cuisez un seul filet, il est préférable d'envelopper l'extrémité la plus mince avec du papier d'aluminium. Certaines règles s'appliquent à l'utilisation du papier d'aluminium; ne couvrez jamais plus du tiers de l'item, ne laissez pas les morceaux de papier d'aluminium se toucher et assurez-vous que tous les morceaux soient repliés et que rien ne dépasse. Recouvrez avec du papier ciré afin de prévenir les éclaboussures.

Les fruits de mer cuisent très rapidement au four à micro-ondes— environ 3 à 4 minutes par livre. Arrêtez la fin de la période de repos puis ajustez la cuisson, s'il y a lieu, en prenant soin de ne pas trop les cuire. Les fruits de mer cuits de la bonne manière seront opaques et fermes, sans être raides.

Les poissons et fruits de mer surgelés sont pratiques à avoir sous la main. Pour plus de renseignements sur la façon de décongeler les fruits de mer surgelés, référez-vous au tableau de "CUISSON DES POISSONS ET DES FRUITS DE MER" à la page 24.

CUISSON DU POISSON ET DES FRUITS DE MER

1. Disposez le poisson ou les fruits de mer (filets, steaks, homard) sur une grille à l'épreuve des micro-ondes ou les pétoncles, dans un plat approprié.
2. Recouvrez d'un papier ciré et déposez sur la table tournante de verre du four à micro-ondes.
3. Calculez la durée de cuisson en multipliant le poids des filets de poisson ou des fruits de mer par le temps recommandé pour chaque livre.
4. Le four à micro-ondes cuira à HI si aucun autre niveau de puissance n'a été entré. Pour sélectionner un autre niveau de puissance et débiter la cuisson, appuyez sur POWER et le clavier numérique, tel que démontré ci-dessous. Appuyez sur le clavier numérique pour entrer la durée de cuisson désirée. Appuyez sur la touche START.
5. Vérifiez la cuisson à la mi-temps; retournez les aliments, redispensez et recouvrez les parties des filets suffisamment cuites avec du papier d'aluminium, si nécessaire.
6. Vérifiez fréquemment le niveau de cuisson du poisson ou des fruits de mer afin d'ajuster la durée de la cuisson. Attendez que le temps de repos se soit écoulé avant de décider de poursuivre la cuisson.

| ITEM | PUISSANCE | CUISSON | REPOS |
|--|-----------|-----------------------|-----------|
| Filets de poisson - ou - Steaks de poisson | P-HI | 5-7 minutes par livre | 2 minutes |
| Crevettes - ou - Pétoncles | P-HI | 3-4 minutes par livre | 2 minutes |
| Queues de homard | P-HI | 6-8 minutes par livre | 2 minutes |

VOLAILLES

Tendre et juteuse, voilà ce qui décrit bien la volaille cuite au micro-ondes. C'est la meilleure méthode pour cuire le poulet dont vous avez besoin pour la préparation de vos plats en casserole, des salades ou simplement pour des sandwichs. Mettez-vous l'eau à la bouche en regardant simplement la recette de poulet poché.

La disposition du poulet est très importante à cause de ses formes irrégulières. Disposez le poulet en cercle pour le décongeler ou le cuire plus efficacement. La partie ronde du pilon doit être disposée sur le bord de l'assiette, par exemple, alors que la partie plus petite sera au centre de l'assiette. Disposez le reste des morceaux de façon à rendre l'ensemble le plus égal possible. Couvrez de papier ciré afin de prévenir les éclaboussures.

La volaille se décongèle bien à l'aide de la fonction de décongélation automatique AUTO DEFROSTING (voir à la page 13). Assurez-vous que la volaille soit complètement décongelée avant de la cuire. Vérifiez le degré de cuisson après la période de repos.

Rappelez-vous que la cuisson se poursuit pendant la période de repos. La volaille est cuite lorsque la température interne se situe à 160°C pour les morceaux désossés, à 170°C pour les morceaux avec les os et à 185°C pour la volaille entière.

La volaille est cuite lorsque le jus qui s'écoule est de la couleur du bouillon de poulet et qu'il n'est plus rose. Assurez-vous de vérifier ceci en coupant dans l'intérieur de la cuisse. Vous pouvez également vérifier la température interne à l'aide d'un thermomètre à lecture instantanée. À l'occasion, l'os sera rose mais cela n'affectera en rien la cuisson.

CUISSON DE LA VOLAILLE

1. Disposez la volaille (poitrines désossées, les cuisses, le poulet entier, le poulet de cornouaille et les ailes de poulet panées) sur une grille à l'épreuve des micro-ondes ou les ailes, les morceaux de poulet avec les os, dans une assiette en verre profonde.
2. Recouvrez d'un papier ciré et déposez sur la table tournante de verre du micro-ondes.
3. Calculez la durée de cuisson en multipliant le poids de la volaille par le temps recommandé pour chaque livre.
4. Le four à micro-ondes cuira au niveau P-HI si aucun autre niveau de puissance n'a été entré. Pour sélectionner un autre niveau de puissance et débiter la cuisson, appuyez sur power et une touche numérique, tel que démontré ci-dessous. Appuyez sur le clavier numérique pour entrer la durée de cuisson désirée. Puis appuyez sur la touche START.
5. Vérifiez la cuisson à la mi-temps; retournez les aliments, redistribuez et recouvrez les parties suffisamment cuites avec du papier d'aluminium, si nécessaire.
6. Vérifiez fréquemment le niveau de cuisson de la volaille pour ajuster la durée de cuisson. Attendez que le temps de repos se soit écoulé avant de décider si vous poursuivrez la cuisson.

| ITEM | PUISSANCE | CUISSON | REPOS |
|--|-----------|-------------------------|-----------|
| Poitrines de poulet, désossées - ou - Cuisses de poulet, désossées | P-HI | 8-10 minutes par livre | 3 minutes |
| Ailes de poulet - ou - Morceaux d'ailes de poulet | P-HI | 8-9 minutes par livre | 2 minutes |
| Poulet entier - ou - Poulet avec l'os | P-HI | 12-15 minutes par livre | 5 minutes |
| Poulet de cornouailles | P-HI | 7-9 minutes par livre | 5 minutes |

VIANDES

Les coupes de viande tendres se cuisent à merveille au four à micro-ondes, spécialement lorsqu'elles sont cuites à des niveaux de puissance moins élevés. Assurez-vous que la viande soit bien décongelée avant de la faire cuire. Pour plus de détails à ce sujet, référez-vous au tableau de la cuisson des viandes, aux pages 43 à 45.

La durée de cuisson de la viande est largement influencée par différents facteurs tels que la forme de la viande, le poids, la température de départ de la viande et le degré de cuisson désiré. Nous supposons que la viande provient directement du réfrigérateur. Le chiffre le plus bas dans l'échelle reflète le temps de cuisson suggéré pour une cuisson médium; le chiffre le plus haut pour une cuisson bien cuite. Il est toujours possible d'ajouter du temps si nécessaire, il est donc préférable de débiter en utilisant le chiffre le plus bas pour calculer le temps de cuisson.

Le temps de repos est essentiel pour compléter la cuisson par micro-ondes. La chaleur résiduelle dans les aliments se distribuera et complètera ainsi le processus de cuisson. Vérifiez toujours la cuisson après le temps de repos.

CONSEIL

Les petits morceaux de viande ne sont plus roses lorsqu'ils sont cuits. Retirez la viande du four à micro-ondes lorsque qu'elle est encore un peu rose pour éviter qu'elle ne surcuise pendant la période de repos.

CUISSON DU PORC

1. Disposez la viande (rôti, côtelettes ou bacon) sur une grille à l'épreuve des micro-ondes ou les cubes, languettes, saucisses, dans une assiette en verre profonde.
2. Recouvrez d'un papier ciré et déposez sur la table tournante de verre du micro-ondes.
3. Calculez la durée de cuisson en multipliant le poids de la viande par le temps recommandé pour chaque livre.
4. Le four à micro-ondes cuira à puissance élevée P-HI si aucun autre niveau de puissance n'a été entré. Pour sélectionner un autre niveau de puissance et débiter la cuisson, appuyez sur power et le clavier des chiffres, tel que démontré ci-dessous. Appuyez sur le clavier numérique pour entrer la durée de cuisson désirée. Appuyez sur la touche START.
5. Vérifiez la cuisson à la mi-temps; retournez les aliments, redispalez et recouvrez les parties suffisamment cuites avec du papier d'aluminium, si nécessaire.
6. Vérifiez fréquemment le niveau de cuisson pour ajuster la durée de cuisson. Attendez que le temps de repos se soit écoulé avant de décider de poursuivre la cuisson.

| ITEM | PUISSANCE | CUISSON | REPOS |
|--|-----------|--|-------------|
| Cubes de porc | P-HI | 7 - 8 minutes par livre | 2 minutes |
| Filet de porc | P-70 | 15-17 minutes par livre | 10 minutes |
| Saucisses de porc en vrac | P-HI | 5 – 6 minutes par 12 oz; couvrez avec un essuie-tout | 2 minutes |
| Côtelettes de porc, sans les os - ou - Côtelettes de porc, avec les os | P-70 | 8 10 minutes par livre | 2 minutes |
| Languettes de porc | P-HI | 5-6 minutes par livre | 2 minutes |
| Bacon | P-HI | 1 minute par tranche, couvrez avec un essuie-tout | 30 secondes |

CUISSON DU BOEUF

1. Disposez la viande (rôtis, croquettes de viande hachée) sur une grille à l'épreuve des micro-ondes ou les cubes, languettes, boulettes de boeuf haché, dans une assiette en verre profonde.
2. Recouvrez d'un papier ciré et déposez sur la table tournante de verre du four à micro-ondes.
3. Calculez la durée de cuisson en multipliant le poids de la viande par le temps recommandé pour chaque livre.
4. Le four à micro-ondes cuira à puissance élevée P-HI si aucun autre niveau de puissance n'a été entré. Pour sélectionner un autre niveau de puissance et débiter la cuisson, appuyez sur power et le clavier des chiffres tel que démontré ci-dessous. Appuyez sur le clavier numérique pour entrer la durée de cuisson désirée. Appuyez sur la touche START.
5. Vérifiez la cuisson à la mi-temps; retournez les aliments, redispiez et recouvrez les parties suffisamment cuites avec du papier d'aluminium, si nécessaire.
6. Vérifiez fréquemment le niveau de cuisson pour ajuster la durée de cuisson. Attendez que le temps de repos se soit écoulé avant de décider de poursuivre la cuisson.

| ITEM | PUISSANCE | CUISSON | REPOS |
|---|-----------|--|------------|
| Rôti de croupe roulé - ou - Surlonge, boeuf de ronde - ou - Oeil de ronde - ou - Steak de flanc | P-50 | 17-20 minutes par livre (recommandé pour la viande pesant jusqu'à 3 livres) | 10 minutes |
| Languettes de boeuf, désossées - ou - Cubes de boeuf | P-70 | 8-10 minutes par livre | 2 minutes |
| Boeuf haché | P-HI | 7 minutes par livre | 5 minutes |
| Croquettes de boeuf haché | P-HI | 7 minutes par livre | 2 minutes |
| Boulettes | P-HI | 8-10 minutes par livre | 2 minutes |

CUISSON DE L'AGNEAU

1. Disposez la viande (gigot, rôti, côtelettes) sur une grille à l'épreuve des micro-ondes ou les cubes, dans une assiette en verre profonde.
2. Recouvrez d'un papier ciré et déposez sur la table tournante de verre du micro-ondes.
3. Calculez la durée de cuisson en multipliant le poids de la viande par le temps recommandé pour chaque livre.
4. Le four à micro-ondes cuira à puissance élevée P-HI si aucun autre niveau de puissance n'a été entré. Pour sélectionner un autre niveau de puissance et débiter la cuisson, appuyez sur power et le clavier des chiffres, tel que démontré ci-dessous. Appuyez sur le clavier numérique pour entrer la durée de cuisson désirée. Appuyez sur la touche START.
5. Vérifiez la cuisson à la mi-temps; retournez les aliments, redispalez et recouvrez les parties suffisamment cuites avec du papier d'aluminium, si nécessaire.
6. Vérifiez fréquemment le niveau de cuisson pour ajuster la durée de cuisson. Attendez que le temps de repos se soit écoulé avant de décider de poursuivre la cuisson.

| ITEM | PUISSANCE | CUISSON | REPOS |
|--|-----------|------------------------|---------------------|
| Côtelettes d'agneau désossées Côtelettes d'agneau avec l'os | P-70 | 8-10 minutes par livre | 2 minutes |
| Cubes d'agneau | P-HI | 7 minutes par livre | 2 minutes |
| Cuisse roulée, désossée | P-70 | 12 minutes par livre | 10 minutes, couvert |

SOUPES

Faire des soupes maison est maintenant plus facile que jamais avec le four à micro-ondes. Conservez vos restes de légumes et de viandes pour créer vos propres spécialités. Congelez en petites portions les restes que vous utiliserez ensuite pour inventer une nouvelle recette de soupe.

La méthode la plus efficace pour faire de la soupe au four à micro-ondes consiste à cuire d'abord les légumes dans un peu de beurre, puis ajoutez le bouillon et faites chauffer. Si vous n'avez pas de bouillon, faites chauffer 1 tasse d'eau à laquelle vous ajouterez 1 cube de bouillon concentré (ou 1 c. thé de bouillon concentré en poudre) dans une tasse à mesurer de 2 tasses; cuire à HI pendant 3 minutes. Assaisonnez tel que désiré.

Ajoutez des légumes aux soupes en conserve afin de créer une soupe délicieuse. Nos recettes de sauces à l'oignon et aux champignons peuvent être utilisées comme bases de soupe en y ajoutant du lait. Surveillez les directives de cuisson des soupes commerciales dans le four à micro-ondes.

Lorsque vous faites votre propre soupe, vous pourrez la congeler en portions de 12 oz. Pour la décongeler, utilisez la fonction de décongélation automatique AUTO DEFROST P-HI pendant 3 minutes et réchauffez. Brassez bien plusieurs fois pendant le cycle de réchauffage et avant de servir.

SAUCES ET JUS DE VIANDE

Les sauces et les jus de viande sont une réussite assurée lorsqu'elles sont faites au four à micro-ondes. La cuisson par micro-ondes empêche de coller ou surcuire la sauce. Elles sont maintenant cuites dans une tasse à mesurer en verre avec une poignée et ce, directement dans le four à micro-ondes. La sauce cuit donc plus uniformément et il est facile de la verser.

Afin d'empêcher les débordements, choisissez une tasse à mesurer deux fois plus grande que la quantité de sauce demandée par la recette.

Il est important de brasser fréquemment pour éviter la formation de grumeaux, spécialement après avoir fait bouillir le mélange. L'usage d'une fouet est tout indiqué pour brasser. Brassez uniformément avant de servir. Les sauces ajoutent une touche à n'importe quel menu. Elles peuvent être faites à l'avance et gardées au réfrigérateur jusqu'à leur utilisation. Si vous désirez ajouter la sauce à des viandes déjà cuites, il est préférable de la réchauffer d'abord, d'ajouter la viande ensuite et cuire pendant 1 à 2 minutes afin de bien réchauffer. Cette méthode empêche de surcuire la viande.

Notre grand choix de sauces agrémentera de façon créative vos plats principaux, même vos desserts.

DESSERTS

Une touche de sucré après le repas! Rien de plus simple avec le four à micro-ondes. Rapide et délicieux, les desserts ont quelque chose à offrir à tous. Nous avons sélectionné ceux qui se réalisent le mieux au four à micro-ondes. Les bonbons, par exemple, se réalisent très bien au four à micro-ondes.

Pour obtenir une meilleure uniformité de cuisson, utilisez une assiette à tarte profonde. Utilisez un essuie-tout pour recouvrir un carré et uniformiser la cuisson. Il s'enlève facilement après la cuisson. L'apparence des desserts n'est pas ce à quoi nous sommes habitués, mais un glaçage ou une pluie de sucre à glaçer rend le dessert toujours plus plaisant à regarder.

Les croûtes de tarte aux biscuits se préparent bien au four à micro-ondes, tout comme les desserts aux fruits. Pour procéder rapidement, réchauffez simplement la garniture de tarte dans une grande tasse à mesurer, en brassant bien pour distribuer la chaleur et remplir la croûte de tarte.

Les desserts contenant du sucre deviennent extrêmement chauds au micro-ondes; utilisez des gants pour le four (et des coussins à plats chauds) lorsque vous les manipulez.

TABLEAU DE CONVERSION DES POIDS ET MESURES

■ À PARTIR DES LIVRES ET DES ONCES AUX GRAMMES

| Livres (lbs) | Grammes (g) | Onces (oz) | Grammes (g) | Onces (oz) | Grammes (g) |
|--------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1/4 | 114 | 1 | 28 | 9 | 255 |
| 1/2 | 227 | 2 | 57 | 10 | 284 |
| 3/4 | 341 | 3 | 85 | 11 | 312 |
| 1 | 454 | 4 | 113 | 12 | 340 |
| 2 | 907 | 5 | 142 | 13 | 369 |
| 3 | 1361 | 6 | 170 | 14 | 397 |
| 4 | 1814 | 7 | 198 | 15 | 425 |
| 5 | 2268 | 8 | 227 | 16 | 454 |
| 6 | 2722 | | | | |
| 7 | 3175 | | | | |
| 8 | 3629 | | | | |
| 9 | 4082 | | | | |
| 10 | 4526 | | | | |
| 11 | 4990 | | | | |

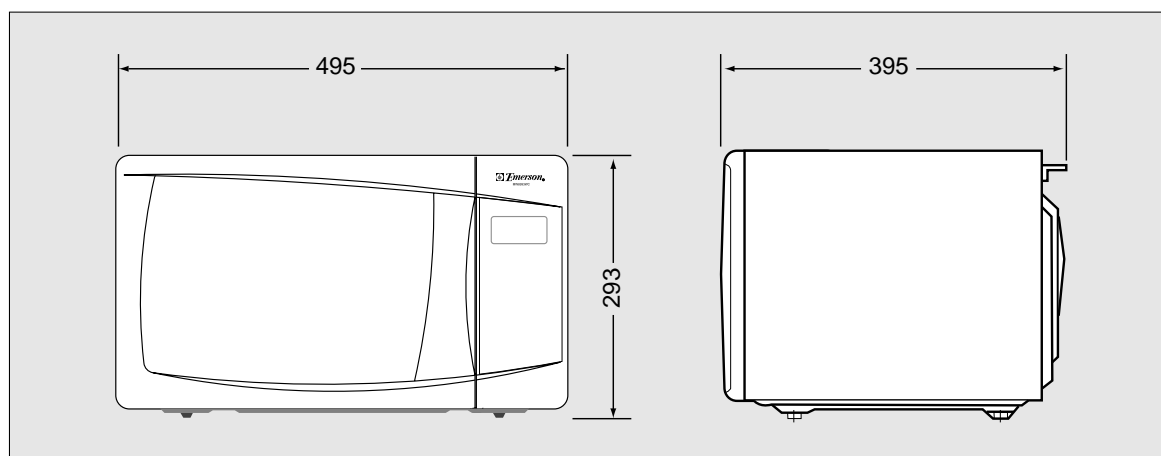
| ■ MESURES DES LIQUIDES | | | |
|------------------------|---|--------------------|------------|
| 1 tasse | = | 8 onces liquides | = 240 ml. |
| 1 demi-litre | = | 16 onces liquides | = 480 ml. |
| 1 litre | = | 32 onces liquides | = 960 ml. |
| 1 gallon | = | 128 onces liquides | = 3840 ml. |

■ TABLEAU DE CONVERSION DE LA DÉCONGÉLATION ET DE LA CUISSON

| Onces | Centièmes de livre | Dixièmes de livre | Grammes |
|-------|--------------------|-------------------|---------|
| 1-2 | .06-.15 | 0.1 | 50 |
| 3-4 | .16-.25 | 0.2 | 100 |
| 5-6 | .26-.35 | 0.3 | 150 |
| 7 | .36-.45 | 0.4 | 200 |
| 8-9 | .46-.55 | 0.5 | 250 |
| 10-11 | .56-.65 | 0.6 | 300 |
| 12-13 | .66-.75 | 0.7 | 350 |
| 14 | .76-.85 | 0.8 | 400 |
| 15-16 | .86-.95 | 0.9 | 450 |

SPÉCIFICATIONS

| Item | Spécification |
|---------------------------------|---|
| Alimentation | 120V 60 Hz CA de 15 A monophasé avec prise de terre |
| Consommation | 1350 W |
| Capacité de puissance restituée | 900 W, puissance maximale |
| Fréquences | 2,450 MHz |
| Dimensions externes | 19,5 (L) x 15,5 (P) x 11,5 (H) pouces |
| Dimensions de la cavité | 12,6 (L) x 13,3 (P) x 9,4 (H) pouces |
| Cavité | 0,9 pi. cu. |
| Poids | 27,5 lbs (approx.) |
| Durée de cuisson | Affichage numérique de 59 minutes, 99 secondes |



AVANT DE PLACER UN APPEL DE SERVICE

Vérifiez les points suivants avant de placer un appel de service:

• Le four à micro-ondes ne fonctionne pas;

1. Vérifiez si le cordon d'alimentation est bien branché.
2. Vérifiez si la porte du four est bien fermée.
3. Vérifiez si vous avez programmé la durée de la cuisson.
4. Vérifiez s'il n'y a pas un fusible sauté ou si l'un des disjoncteurs de la boîte électrique n'a pas été déclenché.

Il y a des étincelles dans la cavité;

1. Vérifiez si les contenants, plats ou accessoires que vous utilisez ne comportent pas de métal ni de rebord de métal.
2. Vérifiez qu'il n'y ait pas de brochettes métalliques ou de papier d'aluminium touchant les parois internes du four.

Si vous éprouvez toujours des difficultés, veuillez communiquer avec le centre de service Emerson le plus près de chez vous.

NE TENTEZ PAS DE RÉPARER LE FOUR VOUS-MÊME!

GARANTIE D'UN FOUR À MICRO-ONDES EMERSON

Nous vous remercions d'avoir acheté un four à micro-ondes EMERSON. Votre nouvel appareil, comme tous ceux de notre production, se conforme à de normes de qualité. Dans des conditions normales d'usage, nous sommes certains qu'il vous donnera entière satisfaction pendant de nombreuses années. Cependant, en cas de problèmes, vous êtes protégé en vertu des clauses de cette garantie. Les appareils de divertissement EMERSON sont garantis, à l'usage normal, contre tous défauts de matériaux et de fabrication pour les périodes spécifiées ci-dessous à condition que les dits appareils aient été installés et utilisés tel qu'explique dans le manuel d'instruction

PÉRIODE DE GARANTIE

Fours à micro-ondes domestiques - Réparation au centre de service:

Un (1) an pièces et main-d'oeuvre : Sept (7) ans sur le Magnétron - main-d'oeuvre non incluse arpsè les premiers douze (12) mois.

L'obligation de EMERSON, en vertu des clauses de cette garantie, est limitée à la réparation, y compris le remplacement des pièces et le coût de la main-d'oeuvre pertinente, ou, à notre discrétion, au remplacement de tout fours à micro-ondes qui présente des défauts de fabrication pendant le période de garantie.

Les pièces remplacées fournies en rapport avec cette garantie, sont couverts pour une période égale à la portion restante de la garantie de l'équipement original.

OBLIGATIONS DU CLIENT

L'appareil est couvert par la garantie à partir de la date de l'achat initial au détail. Par conséquent, le propriétaire de l'appareil doit présenter la facture originale affichant clairement la date. Aucun service ne sera effectué sans présentation de la facture. Le propriétaire est seul responsable de l'expédition de l'appareil à destination et en provenance du centre de service.

EXCLUSIONS DE LA GARANTIE

Cette garantie ne s'applique qu'aux appareils Fours à Micro-Ondes achetés et utilisés au Canada. Cette garantie ne s'applique ni à l'apparence ni aux accessoires comprenant mais n'étant pas limités aux plateaux en verre, pièces du boîtier, boutons, peu importe la cause du dommage. En outre, cette garantie ne s'applique pas non plus aux dommages causés par ou survenus lors de la manipulation, le transport, le déballage, l'installation, les réglages effectués par le client et mentionnés dans le manuel d'instructions, les réparations ou le remplacement des pièces fournies par un service autre que le Centre de Service et de Réparations de EMERSON, à tout mauvais fonctionnement ou toute panne causé par ou résultant de conditions environnementales anormales, des réparations inadéquates par un service non autorisé, un entretien incorrect, des réparations ou modifications effectuées par le client, les mauvais traitements ou un fonctionnement non approprié la négligence, un accident, un incendie, une inondation ou tout autre cas de force majeure, ou le branchement à un circuit à tension incorrecte.

La garantie de ce four à micro-ondes ne s'applique qu'à l'acheteur au détail initial. Cette garantie est nulle en cas d'utilisation commerciale de l'appareil ou à des-fins de location, ou si les numéros de série ont été modifiés, égratignés ou effacés.

EMERSON se réserve le droit de changer le concept, de faire des modifications ou des améliorations aux produits, sans avoir l'obligation d'effectuer les mêmes changements aux mêmes produits fabriqués auparavant.

Ce qui précède remplace toute autre garantie explicite ou implicite et EMERSON n'assume responsabilité ni autorise quiconque d'accepter en son nom toute obligation ou responsabilité liée à la vente, à l'entretien ou aux réparations de ce produit. En aucunes circonstances, EMERSON et ses détaillants EMERSON ne seront responsables des dommages spéciaux ou indirects résultant de l'utilisation de ce produit ou de tout retard dans l'application de cette garantie attribuable à des causes indépendants de notre volonté.

En vertu de certaines lois provinciales ou fédérales, l'acheteur peut avoir d'autres droits spécifiques, et si certaines clauses de cette garantie sont interdites en vertu de ces lois, ces clauses seront nulles et non avenues, mais les autres clauses de cette garantie resteront en vigueur.

COMMENT OBTENIR LES SERVICES OU RÉPARATIONS

En cas de besoin, vous pouvez obtenir tous les renseignements sur les services et réparations en vous adressant au marchand EMERSON qui vous a vendu cet appareil, ou en communiquant directement avec nous :

SONIGEM SERVICE

300 Alden Road

Markham, Ontario

L3R 4C1

PHONE: (905) 940-5089 FAX: (905) 940-2303

SANS FRAIS: 1-800-287-4871